Giugno 2023 - € 1,50

La cucina nelle tue mani

Ricette inedite

100

- **Insalatone** tante ricette veg facili e veloci
- **Involtini** cotti, crudi, di carne, pesce e verdure
- **Menu pugliese**
- **Semifreddo** al cioccolato e amarene

Primi piatti a base di pesce, crostacei e frutti di mare arricchiti con golose verdure di stagione

GRUPPO MONDADORI Anno 7 - N 6 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

IN EDICOLA IL 10 MAGGIO 2023

SENZA GLUTINE

Biologica

ZER%
Senza Glutine
LA DORATA Bio
PASTA di MIX di CEREALI e QUINOA
PASTA SENZA GLUTINE SPECIFICATAMENTE FORMULATA PER CELIACI
OTTIMA TENUTA DI COTTURA
MAIS E RISO ITALIANI
MEZCLA DE PASTA ECOLÓGICA DE CEREALES SIN GLUTEN CON ALMIDÓN Y QUINOA
MISTURA DE MASSAS ORGÂNICOS DE CEREAIS SEM GLÚTEN COM AMIDO E QUINOA
400 g e

SCEGLI IL GUSTO! Scopri **La Dorata, la nuova pasta senza glutine di Zer%**. Bontà per tutti, senza privazioni. Fatti conquistare dalle sue **caratteristiche uniche**: superficie ruvida, colore oro ambrato, odore armonico, rotondo e pulito, tenuta di cottura perfetta, eccellente masticabilità. Provala e **stupisci le tue papille gustative**.

www.fiordiloto.it

Aurora

Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Sole, caldo e tanta voglia di stare all'aperto in compagnia e allegria. Lo spirito spensierato e leggero pervade tutti noi in estate e trova un'applicazione anche in cucina esibendosi in piatti light, colorati e gustosi. Per questa ragione ti proponiamo tante insalate fresche e colorate (pag. 50) con verdure di stagione crude e cotte, cereali e persino con la frutta. Dal momento che estate non è necessariamente sinonimo di "poche calorie", abbiamo pensato anche a chi desidera sapori più ricchi e non vuole rinunciare alla pasta: da pagina 42 infatti trovate i primi piatti con il pescato del Mediterraneo. Frutti di mare, crostacei e pesci arricchiscono pasta e riso e portano in tavola tutto il profumo e il buon umore delle vacanze al mare. Vacanze che ci permettono di essere finalmente padroni del nostro tempo permettendoci di stare anche ore seduti a tavola È così che sentiamo l'esigenza di gustare anche il secondo piatto, come involtini creativi che racchiudono dentro di sé verdure, frutta, formaggi e tante altre prelibatezze. Abbiamo pensato così di preparare per voi involtini (pag. 20) con la carta di riso trasparente che racchiude verdure fresche e salmone, sottili fette di spada che avvolgono un cuore dolce di melone, fettine di manzo ripiene di mortadella e caciocavallo. Ma anche involtini molto creativi come ad esempio quelli di melanzane che avvolgono forchettate di spaghetti al pomodoro, oppure rotoli di vitello farciti, panati e fritti... davvero irresistibili!
E irresistibili sono anche le stuzzicanti ricette croccanti (pag. 48) che abbiamo pensato per il palato di tutti, amici e parenti: ceci al forno con paprika, risotto al limone con crumble di zucchine e frutta secca, albicocche con sbriciolata di mandorle.
Quando poi arriva il tramonto e torna un po' la voglia di stare in casa, non c'è nulla di più bello che proporre un aperitivo in giardino o in terrazza a base di tapas spagnole (pag. 32) facili e veloci. Ovviamente da servire e gustare con litri di sangria freddissima!

Simona Stoppa, direttore

giugno sommario

dietro le quinte

il mondo di GZ

tema del mese

ricette

il gusto del viaggio

sano e buono

guida alla spesa

Foto di copertina di Antonio Bagnano

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi e Contorni

Dolci

Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Tra i miei numerosi sogni desidero ardentemente un giardino, una piscina e soprattutto un barbecue. Nell'attesa che i miei sogni si avverino posso sicuramente passarvi la mia ricetta per degli spiedini di maiale davvero saporiti!

Spiedini di maiale con mele e verdure

Taglia la lonza a cubi di circa 3 cm. Poi taglia la mela e le zucchine a pezzi della stessa grandezza (togli il torsolo alla mela e spunta le zucchine). Sfoglia la cipolla e tagliala a strisce larghe 1 cm.
Ora sminuzza l'aglio e metti tutti gli ingredienti in una ciotola. Unisci le erbe aromatiche, l'olio, la scorza di limone e poi il succo filtrato. Mescola, copri e lascia marinare a temperatura ambiente per un'oretta.
Intanto taglia i finocchi al coltello sottilmente e guarnisci con olio, sale, pepe e finocchietto; riponi in frigorifero. Successivamente arroventa la griglia, rimuovi l'aglio e le erbe aromatiche, poi infila gli ingredienti sugli spiedini alternandoli tra loro. Cuoci gli spiedini un paio di minuti per lato e quando saranno pronti servili con la fresca insalatina di finocchi.

Anche in forno
Se come me non hai il bbq e non hai nemmeno la griglia, prova a cuocere gli spiedini in forno per una ventina di minuti. Se ti accorgi che la carne si sta seccando troppo copri con un foglio di stagnola.

Ancora più ricchi
Arricchisci ulteriormente gli spiedini con pezzi di pollo, lardo, salsicce e altre verdure a tuo piacimento.

Preparazione
20 min + rip

Cottura
8 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI
- **lonza** 600 g
- **zucchine** 150 g
- **mela red delicious** 130 g
- **cipolla bianca** 100 g
- **olio evo** 70 g
- **limone** 1 (scorza e succo)
- **rosmarino** 2 rametti
- **timo** 4 rametti
- **salvia** 1 rametto
- **aglio** 1 spicchio
- **sale fino**
- **pepe nero**

PER L'INSALATA
- **finocchi** 500 g
- **sale fino**
- **pepe rosa**
- **olio evo**
- **finocchietto**

Tempo di barbecue

Manuel

LIEVITATI e streetfood

La stagione dei panini è finalmente arrivata! Stupite i vostri ospiti con questi sandwich imbottiti di pollo sfilacciato accompagnati da una croccante coleslaw (insalata di cavolo).

Pulled chicken sandwich

Chiedi al tuo macellaio di fiducia un bel pollo ruspante, possibilmente già eviscerato e fiammeggiato. Toglilo dal frigorifero 30 minuti prima di cuocerlo, farciscilo con 1 limone tagliato in 4, sale, pepe, erbe aromatiche e 4 spicchi d'aglio in camicia. Massaggialo con olio d'oliva e fallo brasare in una casseruola di ghisa da tutti e 4 i lati cercando di ottenere un bel colore dorato. Ottenuta buona rosolatura sfuma con la birra ambrata, se non vuoi usare alcool, andrà bene la stessa quantità di brodo di pollo o di brodo vegetale. **Inforna con un coperchio** e cuoci per 60 minuti a 180° in modalità statica, ogni 20 minuti ricordati di bagnare la superficie del pollo con il suo fondo di cottura. Per la coleslaw ti basterà tagliare i cavoli finemente aiutandoti con una mandolina e poi condirli con maionese, ketchup e quel tocco dolciastro che solo la salsa worcestershire può dare. In alternativa puoi usare della salsa di soia. **Quando il pollo è cotto** lascialo riposare qualche minuto fuori dal forno sopra un vassoio coperto con la stagnola e intanto rimetti sul fuoco il fondo di cottura. Lascialo ridurre per 5 minuti sul fuoco così da concentrare di più i sapori. Sfilaccia il pollo con 2 forchette e condiscilo con la salsa ottenuta mescolando il fondo di cottura con 1 cucchiaio di salsa bbq e componi i sandwich. Sulla base del pane adagia un paio di foglie di iceberg, poi una buona dose di pollo sfilacciato e infine la coleslaw. Chiudi con l'altra fetta di pane e mangialo ben caldo.

Preparazione
30 minuti

Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 8 PANINI

PER IL POLLO ARROSTO

- **pollo** 1 intero eviscerato da 1200 g
- **olio evo**
- **limone** 1
- **timo**
- **rosmarino**
- **salvia**
- **sale**
- **pepe**
- **aglio** 4 spicchi
- **salsa bbq** 1 cucchiaio
- **birra ambrata** 330 g

PER I SANDWICH

- **panini per hamburger** 8
- **insalata iceberg** qualche foglia
- **cavolo bianco** 100 g
- **cavolo viola** 100 g
- **ketchup** 100 g
- **maionese** 100 g
- **salsa worcestershire**

Panini made in Usa

PREMIATI con PARMIGIANO REGGIANO

DAL **30 MARZO** ALL'**11 GIUGNO** 2023

Prima ti godi
il *gusto*,
poi i *premi*.

Torna il concorso dei *Caseifici* del Parmigiano Reggiano

Partecipa al concorso acquistando ***almeno 30€ di Parmigiano Reggiano*** *presso i caseifici aderenti all'iniziativa o i loro e-commerce o su* ***shop.parmigianoreggiano.com***

PUOI VINCERE

Uno dei 30 buoni spesa *in palio ogni settimana per l'acquisto di Parmigiano Reggiano pari al valore del tuo acquisto, fino ad un massimo di 50€.*
Accumula un punto ogni ***30€*** *di spesa,* ***e raggiunti 6 punti puoi scegliere*** *uno degli esclusivi piatti degustazione firmati Parmigiano Reggiano.*

Scopri tutto e gioca su ***parmigianoreggiano.com***

Quello *vero* è uno *solo*.

Promozione valida dal 30 marzo all'11 giugno 2023.
Eventuale estrazione finale entro il 30/08/2023.
Richieste premi entro il 03/07/2023.

Montepremi complessivo pari a 46.350,00 € Iva esclusa.
Regolamento completo sul sito **parmigianoreggiano.com**

Aurora

VEG e antispreco

In questa ricetta il risotto esce dalla sua zona di comfort per sperimentare nuove avventure. Eccolo diventare un piatto unico, ricco, dolce e affumicato, impreziosito da menta e arachidi tostate, da accompagnare con un delizioso tomino fondente.

Risotto ai peperoni, arachidi e formaggio grigliato

Lava i peperoni, taglia via la calotta e poi tagliali a metà per il lungo. Aprili a libro ed elimina semi e filamenti interni.

Sala una piastra per grigliare e, quando è ben calda, abbrustolisci i peperoni, girandoli di tanto in tanto, senza aver paura di sbruciacchiare la pelle. Quando risulteranno belli morbidi e affumicati toglili dal fuoco, mettili in un contenitore e copri con pellicola. Lasciali intiepidire e poi rimuovi la pelle. Insieme ai peperoni griglia anche 1 spicchio d'aglio in camicia, trattandolo allo stesso modo: fallo sbruciacchiare fuori e ammorbidire dentro, e sbuccialo una volta intiepidito.

Frulla i peperoni e l'aglio con olio, pomodori secchi, qualche foglia di menta, sale e peperoncino e tieni da parte. Frulla anche le arachidi, in modo da ottenere una polvere grossolana.

Tosta il riso a secco, bagnalo con acqua salata calda e portalo a cottura continuando ad aggiungerne poca per volta. Quando il riso è quasi pronto unisci la crema di peperoni, completa la cottura e a fuoco spento mantecate con il parmigiano e circa metà della polvere di arachidi. Lascia risposare il riso giusto il tempo di grigliare i tomini su una piastra già rovente per circa 2 minuti, poi impiatta il risotto unendo il tomino a ogni porzione, un po' di arachidi tritate e qualche foglia di menta.

Piatto unico
ricco e goloso

Preparazione
20 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI

- **riso vialone nano** 320 g
- **peperoni rossi** 800 g
- **aglio** 1 spicchio
- **arachidi tostate e salate** 70 g
- **concentrato di pomodoro** 1 punta
- **pomodori secchi** 40 g
- **Parmigiano Reggiano** 40 g
- **tomini** 4
- **olio evo**
- **menta**
- **sale**
- **peperoncino**

Elena Cuori Veggie

Vegetale con gusto

"La cucina è sempre stata la mia grande passione, un rifugio nei momenti "no". Mi sono appassionata alla cucina vegetale durante un periodo complicato della mia vita. Per me cucinare è una grande dimostrazione di amore di e affetto, coccolo i miei cari portando loro tutte le mie creazioni. Mi ispiro alla cucina della donna più importante della mia vita, mia nonna. Mi ha sempre supportata e continua a farlo credendo in me ogni giorno. La cucina per me è Unione e rispetto. Rivisito i piatti della mia infanzia rispettando la tradizione e portando la mia versione vegetale. Amo la natura e tutti i suoi colori.
La gentilezza - a mio avviso - è la chiave di tutto, comunico con la mia community in maniera gentile e trasparente dando qualche spunto per una alimentazione più green".

44.000

125.000

Dhal di lenticchie

Preparazione
25 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **lenticchie rosse decorticate** 250 g
- **acqua** 700 g
- **pomodoro** 1 grande
- **cipolla**
- **aglio**
- **prezzemolo**
- **curcuma** 1 cucchiaino
- **cannella** 1 cucchiaino
- **curry** 1 cucchiaino
- **cumino** 1 cucchiaino
- **coriandolo** 1 cucchiaino
- **senape** 1 cucchiaino
- **gram Masala** 1 cucchiaino
- **limone**
- **olio**

Preparazione. Versa le lenticchie in una pentola, aggiungi 1 cucchiaio abbondante di curcuma e aggiungi l'acqua. Accendi il fuoco e cuoci con il coperchio a fiamma medio bassa per 30 minuti. Attenzione: controlla ogni tanto per assicurarti che non si secchi troppo, nel caso aggiungi altra acqua. In una padella antiaderente versa 1 giro d'olio olio e 1 cucchiaino di ogni spezia. Fai soffriggere per 2 minuti e aggiungi lo zenzero tritato, l'aglio, la cipolla e il pomodoro. Lascia colorire per altri 5 minuti e versa poi le lenticchie, amalgama bene tutto per 2 minuti girando con un cucchiaio di legno. Servi con prezzemolo fresco, pomodoro e succo di limone.

Versione veloce

Pizza di patate

Preparazione
35 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA BASE:

- **patate** 3 medie
- **farina 0** 300 g
- **sale** ∘ **pepe**
- **acqua** mezzo bicchiere
- **olio**

PER IL CONDIMENTO:

- **pomodorini**
- **basilico**
- **aglio**
- **glassa di aceto balsamico**
- **origano**

Preparazione. Inizia lavando e pelando le patate, poi grattugiale in una ciotola, aggiungi un filo d'acqua, olio, sale, pepe e infine la farina. Impasta fino a ottenere un panetto non troppo morbido ma neanche troppo duro, risulterà ancora un po' appiccicoso. Stendilo in una teglia antiaderente oleata, consiglio di lavorare con le mani umide. Cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Per il condimento, Lava e taglia i pomodorini, quindi condiscili con aglio tritato, basilico fresco, sale e olio. Quando la base è pronta aggiungi i pomodorini e condisci con la glassa di aceto balsamico e l'origano.

La cucina è un gioco

Ivana Marra

"Appassionata di cibo sin da piccola, ho messo il mio primo dentino a 1 anno e già mangiavo con gusto tutto quello che preparava mia mamma! Da studentessa a ingegnere a food blogger, amo il mio blog "Studenti ai fornelli" e lo curo con passione da anni!".

Facile e veloce

Melanzane pomodorini e stracciatella

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **melanzane lunghe** 2
- **pomodori datterino** 200 g
- **stracciatella di burrata** 200 g
- **aglio** 1 spicchio
- **zucchero semolato** 2 cucchiai
- **olio extravergine**
- **origano secco**
- **sale**

Lava e taglia i pomodorini in due parti. Scalda l'olio extravergine in una padella e fai colorire lo spicchio di aglio, aggiungi quindi i pomodorini e lasciali cuocere a fiamma dolce fino a renderli morbidi. Regola il sale ed elimina l'aglio.

Aggiungi lo zucchero e fai caramellare i pomodorini a fiamma vivace. Condisci quindi con l'origano secco. A questo punto, pulisci le melanzane e riducile a fette non troppo sottili, quindi scottale sopra una griglia bollente, avendo cura di rigirarle in modo da cuocerle da entrambi i lati.

Adagia le melanzane sopra un tagliere e coprile con i pomodorini caramellati, infine aggiungi la stracciatella di burrata al centro e servi.

Intervento realizzato con il cofinanziamento FEASR del Programma di Sviluppo Rurale 2014-2020 della Regione Toscana - sottomisura 3.2 annualità 2021

star bene, insieme
19
54
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI
RIESLING
EXTRA DRY MILLESIMATO
Elegante e raffinato vino spumante millesimato
ottenuto dalla selezione di vini Riesling di un'unica annata.
Eccellente come aperitivo e a tutto pasto per accompagnare
ogni momento conviviale quotidiano.
ROCCADEIFORTI.IT
IL PIÙ
VENDUTO
DAL 2014*
* Fonte CIRCANA, Totale Italia Iper+super+LSP, a volume
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI
RIESLING
EXTRA DRY
MILLESIMATO

Peperoni

Frutti piccanti

Originario dell'America Latina appartiene alla famiglia delle Solanaceae, come melanzane, patate e pomodori. Deve il nome peperone al gusto piccante, simile a quello del pepe. Il colore verde dipende dal grado di maturazione e caratterizza i peperoni verdi raccolti ancora acerbi, mentre quelli gialli e rossi sono maturati sulla pianta e hanno un gusto più zuccherino.

foto di Antonio Bagnano
ricette di Francesco Parravicini

Delizie al forno

Con crumble di pane e nocciole

Preparazione 20 minuti

Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **peperoni rossi** 400 g
- **peperoni gialli** 400 g
- **pane rustico** 1 pagnotta
- **nocciole** 40 g
- **olive taggiasche** 40 g
- **timo** 2 rametti
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava con cura i peperoni e tagliali in quattro falde, eliminando i semi all'interno, poi tagliali nuovamente a striscioline spesse circa 1 centimetro. Condiscili con olio extravergine, sale, pepe e disponili in una teglia di ceramica da forno in un unisco strato uniforme. Cuocili a 170° nel forno ventilato per 20 minuti, girandoli di tanto in tanto, in modo da cuocerli uniformemente. Riduci il pane in briciole grossolane passandolo brevemente al cutter oppure tritandolo con l'aiuto di un coltello, condiscilo con un filo d'olio, sale e timo. Trascorsi circa 15 minuti di cottura, aggiungi le briciole di pane sui peperoni. Unisci anche le olive denocciolate e le nocciole sminuzzate. Lascia cuocere ancora per 5 minuti, in modo che il crumble si abbrustolisca bene senza bruciare. Per una croccantezza intensa negli ultimi 2 minuti attiva la funzione grill. Profuma i peperoni con i rametti di timo e servili.

Come sceglierli e conservarli

Per acquistare peperoni freschi, scegli quelli lisci e con la buccia soda, evita invece quelli rugosi o con macchie scure.
Presta attenzione anche al colore che deve essere lucido e brillante. Per osservarli bene sceglili uno a uno, evitando quelli confezionati nelle vaschette. Infine, preferisci quelli più pesanti perché spesso i peperoni leggeri, non sono maturi.
Una volta a casa, conservali in frigorifero in una busta di plastica aperta, in questo modo dureranno almeno una settimana.

Preparali così alla cottura

I peperoni si prestano a tante ricette differenti e per ognuna serve un taglio particolare. Vediamo i più comuni.
Se vuoi preparare i peperoni ripieni, elimina il picciolo e tagliali a metà in modo da ricavare un coperchietto.
Poi, con l'aiuto di uno spelucchino, elimina le costole bianche e i semi. A questo punto non ti resta che farcirli!
Se la ricetta prevede di cucinarli a fette o a striscioline, per eliminare il picciolo e i semi interni, taglia ogni peperone da un lato e poi ripeti l'incisione sui tre i lati rimasti, poi ripulirli sarà più semplice. Togli anche le coste bianche interne e quindi adagia le falde ottenute sopra un tagliere, in modo che la pelle rimanga sotto e ricava le fette o le striscioline con un coltello.
Se li vuoi cucinare al forno o in padella, ma hai paura che risultino indigesti, per renderli più digeribili elimina la pellicola esterna Adagiali interi su una placca foderata con carta forno e cuocili nel forno caldo a 180° per circa 40 minuti, avendo cura di rigirarli. Quando saranno cotti, infilali in un sacchetto di carta e falli raffreddare: quando saranno freddi, la pelle si staccherà molto facilmente e le falde risulteranno ben cotte.

Le più pregiate

Varietà Dop e Igp

In Italia sono molte le varietà di peperoni che possono fregiarsi dei marchi Dop e Igp. Il Cornetto di Pontecorvo Dop ha colore rosso acceso e un gusto sapido, ed è molto digeribile, grazie alla pellicola esterna sottilissima. Quello di Carmagnola Igp, invece, è caratterizzato dal vivace colore rosso o giallo ed è apprezzato per la sua polpa spessa e carnosa. Quello di Senise Igp, tipico della Basilicata, dalla forma appuntita è piccolo e ha un gusto particolarmente dolce.

Voglia di

Involtini

ricette di Karen Huber e Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

cucina con noi
ricette con sorpresa

Gli involtini sono un modo appetitoso per preparare secondi piatti, contorni e antipasti. Dal pollo al salmone, passando per i delicati rollè di zucchine sono buoni da mangiare, belli da vedere e si declinano in tante ricette semplici, gustose e veloci.
Noi le abbiamo selezionate ora tocca a te: provale, non te ne pentirai!

Di carne, pesce e verdure

Per gli involtini di carne il petto di pollo e la lonza di maiale sono perfetti. Naturalmente vengono molto buoni anche con manzo e vitello, ma se vuoi che risultino teneri e succulenti preferisci tagli magri adatti a cotture veloci, come fesa, sottofesa e scamone, sempre tagliati a fettine sottili, in modo che cuociano velocemente. Per le ricette estive, il pesce è una scelta vincente. Ottimi spada, salmone, sogliola e i pesci a carne bianca. Fai molta attenzione alla cottura, che deve essere veloce per evitare che si disfino. In genere i rollè di verdure si servono come antipasto, con l'eccezione di quelli di verza con carne che sono un secondo. Con le verdure estive, come peperoni, lattuga, melanzane e zucchine ripiene di formaggi light, puoi preparare appetizer freschi, originali e saporiti.

Scegli la cottura

Saporiti e nutrienti i fagottini di carne li puoi cuocere in padella con un gustoso condimento di pomodoro oppure un semplice soffritto di verdure; molto apprezzati anche quelli passati nel pangrattato e poi fritti in abbondante olio di semi bollente. Per i rollè di pesce, se desideri un piatto leggero, cuocili al vapore oppure scottali sulla piastra. Infine, per quelli di verdure hai solo l'imbarazzo della scelta: grigliati, al forno, marinati, saltati in padella e addirittura crudi... Sono comunque stuzzicanti e appetitosi.

Voglia di Involtini

Di melanzane con spaghetti al sugo

Preparazione
20 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 12 PEZZI
- **melanzane** 2 ∘ **spaghetti** 100 g
- **passata di pomodoro datterino** 350 g
- **cipolla** mezza ∘ **olio extravergine**
- **basilico** ∘ **Parmigiano Reggiano Dop**
- **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Lava le melanzane e asciugale. Tagliale per il lungo a fette spesse circa 5 mm. Adagiale in una teglia rivestita con carta forno, spennella con olio e inforna a 180° per circa 30 minuti. Per il sugo: affetta finemente la cipolla e stufala con un filo d'olio, finché è morbida. Aggiungi la passata, il basilico, regola sale, pepe e cuoci a fuoco basso per circa 20 minuti. Cuoci gli spaghetti, scolali al dente e versali nel sugo poi mescola. Farcisci ogni fetta di melanzana con una forchettata di pasta, poi avvolgi la fetta su se stessa. Disponi gli involtini nei piatti con una cucchiaiata di sugo, formaggio grattugiato e basilico fresco.

Di pollo con fagiolini e crudo

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI
- **petto di pollo** 4 fette sottili
- **fagiolini** 100 g ∘ **prosciutto crudo** 4 fette
- **olio extravergine** ∘ **sale**
- **granella di pistacchi**

Preparazione. Lava i fagiolini e spuntali. Lessali 5 minuti e poi salali. Stendi le fette di pollo su un tagliere e salale solo da un lato. Adagia i fagiolini su una delle due estremità della fetta, arrotola e fissa con uno stecchino di legno. Ripeti l'operazione con le altre 3 fette di pollo. Cuoci gli involtini in una padella con un filo d'olio per 5 minuti, rigirandoli spesso in modo che la carne si sigilli bene. Elimina quindi gli stecchini e avvolgi ogni involtino con una fetta di prosciutto crudo. Sistemali in una teglia e passali in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti. Decora con la granella di pistacchi e servili caldi o tiepidi a piacere.

Senza cottura

Di pesce spada con melone

Preparazione 20 minuti
Cottura No

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **pesce spada affumicato** 6 fette
- **melone cantalupo** 1/4 ◦ **cetriolo** 1
- **finocchio** mezzo ◦ **lattuga** 2 foglie
- **pepe rosa** ◦ **aneto** ◦ **sale**
- **olio extravergine** 4 cucchiai
- **succo d'arancia** 4 cucchiai ◦ **scorza d'arancia grattugiata** 1 cucchiaino

Preparazione. Pela il melone, elimina i semi e taglialo a bastoncini. Pela e riduci a bastoncini anche il cetriolo. Affetta sottilmente il finocchio aiutandoti con una mandolina. Lava la lattuga e riducila a striscioline. Allarga su un tagliere le fettine di pesce spada e adagia i bastoncini di melone, di cetriolo, di finocchio e di lattuga. Insaporisci con le bacche di pepe rosa e poco sale, poi arrotola le fettine di pesce per formare gli involtini. Per condire: mescola l'olio con il succo, la scorza d'arancia e un pizzico di sale, quindi miscela lavorando con l'aiuto di una frusta a mano. Servi gli involtini di spada con la salsa preparata e, se ti piace, decora con fettine d'arancia e ciuffi di aneto.

Voglia di
Involtini

Di carta di riso con salmone e verdure

Leggeri e delicati

 Preparazione 15 minuti

 Cottura No

INGREDIENTI PER 12 PEZZI
o **carta di riso** 12 fogli o **salmone affumicato** 125 g a fette o **cetrioli** 1 o **carote** 1 o **aneto** o **semi di sesamo bianco e nero** o **sale**
PER LA SALSA o **burro di arachidi non dolcificato** 70 g o **salsa di soia** 2 cucchiai o **miele** 1 cucchiaino o **succo di lime** 1 cucchiaio

Preparazione. Pela il cetriolo, elimina i semi e taglialo a bastoncini sottili. Passa la carota con il pelaverdure e poi riducila a bastoncini sottili. Bagna 1 foglio di carta di riso e allargalo con delicatezza su un tagliere, sistema al centro una fettina di salmone affumicato, aggiungi i bastoncini di verdure e qualche ciuffo di aneto. Richiudi l'involtino ripiegando i bordi laterali verso l'interno, in modo che il ripieno non fuoriesca, e avvolgilo su se stesso; procedi in questo modo fino a terminare gli ingredienti, avendo cura di bagnare la carta di riso 1 foglio alla volta per evitare che diventi troppo appiccicosa.
Per la salsa: versa in una ciotolina il burro di arachidi, la salsa di soia, il miele e il succo di lime e mescola bene per amalgamare.

Di zucchine con formaggio

 Preparazione 20 min+riposo Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **zucchine** 2 - **crescenza** 350 g - **pomodori secchi** 3 - **pistacchi tritati** 30 g
- **mandorle tostate e tritate** 30 g
- **zafferano** 1 bustina - **basilico**
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Lava le zucchine, spuntale e tagliale a fette sottili per il lungo, con l'aiuto di una mandolina. Cospargile di sale e lasciale riposare mezz'ora: così saranno più morbide. Trascorso il tempo, elimina l'acqua che si è formata e adagiale in una teglia ricoperta con carta forno leggermente unta, irrorale con un giro d'olio e passale in forno caldo a 180° per circa 10 minuti. Per la farcia: taglia i pomodori secchi a pezzetti e sminuzza il basilico. Amalgamali alla crescenza, unisci pistacchi e mandorle tostate e lavora fino a ottenere una crema. Regola sale, pepe e distribuisci 1 cucchiaio di farcia sopra ogni fettina di zucchina, poi arrotolala su se stessa. Disponi gli involtini in un piatto da portata e lasciali riposare in frigorifero fino al momento di servirli.

Di vitello con cotto e fontina

 Preparazione 20 minuti Cottura 2 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **polpa di vitello** 12 fettte - **prosciutto cotto** 120 g - **fontina** 100 g - **uova** 2
- **farina 00** 20 g - **pangrattato** 100 g
- **basilico** - **olio di mais** 300 g
- **pomodorini** 100 g - **olio extravergine**
- **sale** - **pepe**

Preparazione. Per questa ricetta preferisci la fesa di vitello, lo scamone oppure la lombata, tagli di carne che ti assicurano degli involtini teneri. Adagia le fette di vitello sul tagliere, copri con le fette di prosciutto cotto e quindi disponi nel centro un bastoncino di fontina grande come un gessetto. Arrotola ogni fetta per ottenere 8 involtini facendo attenzione a stringerli bene e fissandoli poi con uno stecchino di legno. Passali prima nella farina, poi nell'uovo e quindi nel pangrattato. Tuffali in abbondante olio alla temperatura di 160°, lasciali colorire e poi scolali su carta assorbente da cucina. Servili accompagnati da un'insalatina di pomodori e basilico.

Voglia di Involtini

Di barbabietola ricotta e lime

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
No

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **barbabietole cotte** 2 grandi
- **ricotta** 300 g
- **granella di pistacchi** 50 g
- **lime** 1 bio, la scorza
- **olio extravergine**
- **erba cipollina**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Tampona le barbabietole con carta da cucina per asciugarle. Poi affettale sottilmente utilizzando una mandolina. In una ciotola mescola la ricotta con un filo d'olio, sale, pepe nero appena macinato e la scorza del lime. Trasferisci il ripieno in una tasca da pasticcere con bocchetta liscia e distribuisci una dose abbondante al centro di ogni fetta di barbabietola. Forma gli involtini ripiegando i lati verso il centro e chiudi con uno stecchino colorato e un filo d'erba cipollina. Decorali con granella di pistacchi e servili subito.

Di sogliola, porro e gamberi

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **sogliola** 4 filetti puliti
- **porro** 1 pezzetto
- **code di gambero** 8
- **burro** 30 g
- **vino bianco secco** 50 ml
- **erba cipollina**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sguscia e lava i gamberi. In un tegame fai fondere una noce di burro, disponi i gamberi e lascia insaporire per 2 minuti. Regola sale, pepe e fai intiepidire i gamberi. Nel frattempo lava bene il porro e taglialo a striscioline nel senso della lunghezza, in modo che siano larghe 4 cm circa. Scottale per 2 minuti. Taglia ogni filetto di sogliola a metà nel senso della lunghezza. Adagia un gambero sopra ogni strisciolina di sogliola, sala, pepa e arrotola delicatamente. Poi avvolgi gli involtini una strisciolina di porro e fissali con uno stecchino di legno. Sciogli il burro rimasto in un tegame e cuoci gli involtini per circa 8-10 minuti, irrorandoli con il vino e lasciando evaporare. Decora con erba cipollina.

Di manzo al sugo di pomodoro

Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **polpa di manzo** 8 fettine sottili
- **passata di pomodoro** 120 g
- **mortadella** 150 g
- **zucchine** 100 g
- **carote** 100 g
- **vino bianco** 100 ml
- **olio extravergine** 40 g
- **aglio** 1 spicchio
- **caciocavallo** 120 g
- **farina 00** 20 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia a bastoncini le zucchine e le carote, poi scottale per 2 minuti. Adagia le fette di carne tra 2 fogli di pellicola unta e schiacciale con un batticarne per ottenere delle fettine molto sottili. Adagiale sul piano di lavoro e farciscile col caciocavallo grattugiato, le fette di mortadella e i bastoncini di verdure. Arrotola gli involtini, fissali con uno stecchino e passali nella farina. Lasciali rosolare in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio e l'aglio, sfuma con il vino bianco e lascia evaporare. Versa la passata di pomodoro e cuoci a fiamma media con il coperchio per 10 minuti fino ad addensare il sugo. Servili ben caldi con il sugo di pomodoro e le verdure ridotte a dadini.

Voglia di Involtini

Di lattuga con verdure

 Preparazione 15 minuti Cottura No

Croccanti e saporiti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI
- **lattuga romana** 4 foglie grandi
- **carota** 1 grande
- **cetriolo** 1
- **peperone rosso** mezzo
- **peperone giallo** mezzo
- **cavolo viola** 1 fettina
- **sale**

PER LA MAIONESE VEGANA
- **latte di soia** 50 ml
- **olio di semi di girasole** 100 ml
- **succo di limone** 1 cucchiaio
- **curcuma in polvere** 1 pizzico
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per la maionese veg: versa il latte di soia nel bicchiere del mixer, aggiungi sale, curcuma, succo di limone e frulla versando l'iolio a filo. Raffredda in frigo. Per gli involtini: lava e asciuga le foglie di lattuga, elimina la venatura centrale con un coltello e dividile a metà. Pela la carota e il cetriolo e tagliali a bastoncini, fai lo stesso con i peperoni. Affetta sottilmente il cavolo viola. Riempi le foglie di lattuga al centro coi bastoncini di verdure e il cavolo viola. Sala e arrotola le foglie in modo da ottenere un involtino. Tagliali a metà e chiudi con uno stecchino. Servi con la maionese veg.

Di peperoni con caprino ed erbe

 Preparazione 20 minuti Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

- **peperoni rossi** 2
- **formaggio caprino** 200 g
- **pane casereccio raffermo** 3 fette
- **aglio in polvere** 1 pizzico
- **limone bio** mezzo, la scorza grattugiata
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci i peperoni, mettili in una teglia rivestita con carta forno e cuoci in forno a 200° per 25 minuti. Poi infilali in un sacchetto per alimenti, lasciali raffreddare e spellali. Metti il pane spezzettato nel frullatore con il prezzemolo, l'olio, l'aglio, la scorza di limone, sale, pepe e frulla. Versa il composto in una pirofila e informa a 200° per 10 minuti. Riduci i peperoni a striscioline e disponile su un tagliere. Sala e pepa leggermente, spalma una cucchiaiata abbondante di caprino su ogni striscia e avvolgile bene, premendo per fissarle. Passa gli involtini nella panatura e disponili nei piatti.

Di pancarrè alla mortadella

 Preparazione 15 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 16 PEZZI

- **pane bianco per tramezzini** 4 fette rettangolari - **mortadella** 120 g - **casera a fette** 100 g - **uova** 2 - **pangrattato** 100 g - **olio di semi per friggere** 1 l **PER LA CREMA DI PISTACCHI** - **ricotta fresca** 70 g - **granella di pistacchi** 50 g - **sale** - **pepe**

Preparazione. Dividi le fette di pane bianco in 4 parti ciascuna poi, con l'aiuto di un matterello, appiattiscile fino a ottenere uno spessore di circa 2 mm. Disponi su ogni parte 1 fetta di mortadella e 1 di casera, quindi arrotolale ben strette, fissandole con 2 stecchini. Passale prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato, ripetendo l'operazione 2 volte in modo da ottenere una panatura spessa e compatta. Friggi gli involtini pochi alla volta nell'olio caldo a 170° fino a quando saranno dorati e croccanti, e mettili a scolare su carta assorbente da cucina. Per la crema ai pistacchi, frulla prima la granella con pochissima acqua, poi aggiungi la ricotta e miscela con una spatola, regola sale e pepe. Servi gli involtini ancora caldi.

Piatti golosi con la ricotta

ricette di Francesco Parravicini e Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

Reginette al pesto di piselli

Pasta di primavera

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **reginette** 350 g
- **piselli** 150 g
- **ricotta fresca** 100 g
- **Grana Padano Dop grattugiato** 60 g
- **aneto fresco** 20 g
- **pinoli** 20 g
- **frutta secca mista** 40 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Per il pesto di piselli: scottali in acqua bollente salata per 3 minuti, quindi scolali e raffreddali immediatamente in acqua e ghiaccio, in modo che mantengano un colore verde brillante. **Passali al frullatore** assieme alla ricotta, al formaggio grattugiato, ai pinoli, all'olio e all'aneto privato dei gambi più grandi, regola sale e pepe. **Cuoci la pasta** in abbondante acqua salata, scolala e poi condiscila in una ciotola con il pesto, mescolando bene. Servi le reginette con qualche pisello intero per decorare e la frutta secca tostata e tritata grossolanamente.

Al forno con timo, origano e pomodorini

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **ricotta fresca in una sola fetta** 500 g
- **aglio** 2 spicchi
- **limone bio** 1 la scorza
- **origano** 4 rametti
- **timo** 4 rametti
- **pomodorini** 500 g
- **olio extravergine**
- **peperoncino a scagliette**
- **sale**

Ungi una teglia con poco olio quindi adagia al centro la fetta grande di ricotta. Condiscila con un pizzico di sale e di peperoncino e un filo d'olio. **Aggiungi gli spicchi d'aglio** spellati e tagliati a metà e profuma con la scorza del limone grattugiata, quindi spolverizza con le foglioline del timo e dell'origano tritate grossolanamente. **Distribuisci i pomodorini** nella teglia attorno al formaggio e condiscili con un filo d'olio e poco sale. Cuoci la ricotta in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti, poi lasciala riposare. Servi la ricotta con i pomodorini calda oppure tiepida, ma anche, se fa molto caldo, a temperatura ambiente naturale.

Crostata more, mirtilli e coulis di fragole

 Preparazione
30 minuti + rip

 Cottura
23 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22-24 CM

PER LA FROLLA ○ **farina 00** 225 g ○ **burro** 130 g ○ **zucchero** 70 g ○ **uovo** 1 ○ **sale PER IL RIPIENO** ○ **yogurt greco** 150 g ○ **ricotta** 100 g ○ **zucchero a velo** 50 g ○ **limone bio** 1 la scorza ○ **mirtilli** 100 g ○ **more** 100 g ○ **fragole** 70 g ○ **zucchero** 50 g ○ **menta**

Per la frolla, impasta rapidamente la farina con zucchero, burro a pezzi e un pizzico di sale fino a ottenere un composto di briciole, poi amalgama l'uovo. Forma un panetto, avvolgi con pellicola e fai riposare in frigo 30 minuti. **Per il ripieno,** mescola ricotta, yogurt, zucchero a velo e scorza grattugiata e raffredda in frigorifero. Per il coulis cuoci 3 minuti in un pentolino a fiamma dolce le fragole con lo zucchero e 1 cucchiaio d'acqua, quindi frulla. **Stendi la pasta frolla** e fodera una tortiera con carta forno, adagiaci la frolla, poi copri con altra carta e 2-3 manciate di legumi secchi. Inforna a 180° per circa 20 minuti, fai raffreddare ed elimina carta e legumi. Farcisci la crostata con la crema di ricotta, poi versa il coulis a cucchiaini, mescolando delicatamente con uno stecchino in verticale per ottenere l'effetto marmorizzato. Decora con i mirtilli, le more e qualche fogliolina di menta.

8 Tapas tutte da gustare

Serata con gli amici? Ecco tante idee facili e veloci per un aperitivo ricco di stuzzicanti bocconcini della tradizione iberica. Da innaffiare con tanta sangria

ricette di Marilena Bergamaschi foto di Ciro Rota

Ali di pollo fritte alla paprica

Preparazione 10 minuti — Cottura 20 min

INGREDIENTI PER 4

- **ali di pollo** 20
- **amido di mais** 80 g
- **paprica dolce** 2-3 cucchiai
- **coriandolo o prezzemolo**
- **semi di sesamo bianco**
- **olio di semi di arachidi**
- **sale**

Preparazione. Elimina dalle ali di pollo l'eventuale peluria. Lavale, asciugale poi, con un taglietto, incidi la pelle nella piega. Passale nell'amido di mais mescolato con la paprica, scuotendo per eliminare l'eccesso. Friggi le alette, poche per volta, a fuoco medio in una padella ampia con abbondante olio ben caldo, girandole di tanto in tanto, finché sono ben dorate. Scolale su carta assorbente e spolverizzale con poco sale, semi di sesamo e coriandolo tritato. Servi con salse piccanti o maionese, a piacere.

Salsa barbecue
Fai appassire 1 cipolla dorata, tritata in una casseruola con 20 g di burro e 2 cucchiai di olio extravergine. Aggiungi 80 g di concentrato di pomodoro e diluisci con 2 cucchiai d'aceto di mele e 100 ml di birra. Unisci 1 spicchio d'aglio spellato, le foglioline di 2 rametti di timo, 1 cucchiaio di salsa Worcester, 1 di miele e 1/2 cucchiaino di senape. Mescola e prosegui la cottura a fiamma medio-bassa per circa 15 minuti. Incorpora 1 cucchiaino di amido di mais diluito con 2 cucchiaini d'acqua fredda, mescola e cuoci ancora per 2 minuti. Spegni e fai raffreddare.

2

Patatas bravas al pimentón

 Preparazione 15 minuti Cottura 20 min

INGREDIENTI PER 4

patate surgelate a tocchetti 500 g · **cipolla dorata** 1 · **aglio** 2 spicchi · **salsa di pomodoro** 300 ml · **pancarrè** 4 fette · **amido di mais** 1 cucchiaino · **aceto** · **zucchero** · **paprika affumicata piccante** · **olio extravergine** · **sale** · **pepe**

Preparazione. Per la salsa, rosola la cipolla e l'aglio tritati finemente in una casseruola con un filo d'olio, per 2-3 minuti. Aggiungi la salsa di pomodoro, 2 cucchiai di paprika affumicata, 2 d'aceto, 2 cucchiaini di zucchero, 1 pizzico di sale e cuoci a fiamma bassa per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Diluisci l'amido di mais con 2 cucchiai d'acqua fredda, aggiugili alla salsa e prosegui la cottura ancora per 2 minuti, mescolando per addensare, quindi regola di sale e pepe. Intanto, scalda un filo d'olio in una padella ampia, aggiungi le patate ancora surgelate e rosolale per 3-4 minuti a fiamma media, mescolando finché diventano calde e croccanti. Trasferiscile in un piatto da portata, irrorale con la salsa e servile subito caldissime.

3

Pimientos de Padrón (peperoncini verdi)

 Preparazione 5 minuti Cottura 15 min

INGREDIENTI PER 4

peperponcini dolci 400 g · **aglio** 3 spicchi · **olio extravergine** · **sale grosso**

Preparazione. Scalda una padella antiaderente con abbondante olio e l'aglio schiacciato e spellato. Aggiungi i peperoni, lavati e asciugati, e rosolali a fiamma medio-alta per 8-10 minuti, girandoli spesso, finché sono dorati. Sgocciolali su fogli di carta assorbente da cucina, spolverizzali con il sale grosso e insaporisci con pepe, a piacere. Servili tiepidi oppure freddi.

Friggitelli alla napoletana

Rosola 2 spicchi d'aglio e 3 acciughe tritati insieme con un filo d'olio, unisci 500 g di peperoncini verdi e rosolali per 3-4 minuti a fiamma viva finché sono dorati. Irrorali con 3 cucchiai d'acqua calda, copri, abbassa la fiamma e cuoci per 8-10 minuti, girandoli 2-3 volte. Scopri, lascia asciugare il fondo di cottura, regola di sale e pepe e servili ben caldi.

4

Polpettine di pesce con salsa allo zafferano

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

filetti di merluzzo 500 g · **pancarrè** 2 fette · **uova** 2 · **aglio** mezzo spicchio · **panna fresca** 250 ml · **zafferano** 1 bustina · **prezzemolo** · **latte** · **farina** · **olio di semi** · **sale** · **pepe**

Preparazione. Sbriciola il pane e bagnalo con poco latte. Scalda la panna in un pentolino, con lo zafferano, sale e pepe e cuoci per 5-6 minuti, poi spegni. Passa al mixer il pesce con l'aglio a pezzetti, il prezzemolo, il pane e le uova, poi regola di sale e pepe. Forma con le mani inumidite tante polpette grandi come albicocche e passale nella farina. Friggile in abbondante olio ben caldo 7-8 minuti, finché saranno dorate, scolale su carta da cucina, salale e servile subito con la salsa.

5

Pinchos morunos: spiedini di maiale alle spezie

Preparazione
15 min + rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **filetto di maiale** 800 g
- **cumino in polvere** 1 cucchiaio
- **coriandolo in polvere** 1 cucchiaio
- **curcuma** 1 cucchiaio
- **paprica dolce** 1 cucchiaio
- **origano secco** 1 cucchiaio
- **cannella** 1 cucchiaino
- **aglio** 2 spicchi
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Elimina il grasso in eccesso dal filetto, poi taglialo a cubetti da 2,5 cm e mettili in un contenitore ermetico. Metti in una ciotola le spezie, unisci 60 g d'olio e il succo del limone, mescola poi versa il composto sopra la carne e mescola bene. Chiudi e mettila a marinare in frigorifero per almeno 2 ore. Sgocciola la carne dalla marinata e infilza i cubetti su spiedini di legno messi a bagno per per non farli bruciare in cottura. Cuoci gli spiedini sulla piastra ben calda a fuoco vivo 2-3 minuti per parte, in modo che si dorino all'esterno ma restino morbidi e non troppo asciutti all'interno. Copri gli spiedini, fai riposare per 2 minuti e servi con prezzemolo tritato.

6

Sangria alla frutta

Preparazione
15 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

- **mela** 1
- **pesche bianche** 2
- **pesche gialle** 2
- **arance bio** 2
- **limone bio** 1
- **vino rosso leggero** 1 bottiglia
- **acqua minerale frizzante** 150 ml
- **liquore all'arancia**
- **menta**

Preparazione. Taglia a metà le pesche bianche e le gialle, elimina i noccioli e riducile a fettine sottili. Dividi a metà e affetta la mela, taglia a spicchi il limone e le arance, poi disponi la frutta in una grande brocca e aggiungi un ciuffo di foglie di menta e 4 cuchciai di liquore all'arancia. Versa la bottiglia di vino e 150 ml di acqua frizzante. Mescola con delicatezza, copri con una pellicola e metti la brocca in frigorifero a riposare per 3 ore.

Alici marinate in aceto
Sciacqua e asciuga 600 g di acciughe già pulite e abbattute dal pescivendolo. Coprile con 200 ml di aceto di vino bianco diluito con 100 ml d'acqua e lasciale riposare al fresco per circa 2 ore. Sgocciolale dalla marinata, disponile su un piatto da portata, spolverizza con 2 spicchi d'aglio tritati finemente con 1 ciuffo di prezzemolo, sala e pepa e servile.

weber
DISCOVER WHAT'S POSSIBLE

7

Gazpacho andaluz

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
no

INGREDIENTI PER 4

- **pomodori ramati** 1 kg
- **peperone giallo** 1 grande
- **cipollotto** 1
- **cetriolo** 1
- **sedano** 1 costa
- **aglio** 1 spicchio
- **peperoncino piccante** 1
- **pancarrè** 4 fette
- **aceto di vino rosso**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sbollenta i pomodori e spellali, tagliali a pezzi e privali dei semi. Pulisci il peperone e taglialo a pezzetti, elimina il picciolo e i semi del peperoncino e taglialo a filetti, riduci a tocchetti il sedano. Elimina la parte verde del cipollotto e taglialo a metà, spella lo spicchio d'aglio. Elimina la crosta del pancarrè, bagnalo con acqua e aceto, strizzalo e mettilo nel mixer. Unisci le verdure, 1 cucchiaio d'olio, sale e pepe e frulla. Versa il gazpacho in una ciotola, copri con una pellicola e mettilo a raffreddare in frigorifero per almeno 3 ore. Togli il gazpacho dal frigorifero e suddividilo in 4 ciotole, poi decora a piacere con foglie di basilico, il verde del cipollotto , semi di sesamo e un filo d'olio. Se lo vuoi molto freddo, unisci ghiaccio tritato.

8

Cozze fritte al curry

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **cozze** 2 kg
- **farina** 125 g
- **uovo** 1
- **albume** 1
- **birra** 200 ml
- **lievito di birra liofilizzato** 1 cucchiaino
- **zucchero**
- **curry**
- **olio di semi**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Metti le cozze pulite in una padella ampia, irrorale con 50 ml di birra, copri e cuocile a fuoco vivo per 3-4 minuti. Scarta quelle chiuse e ricava i molluschi. Mescola la farina con il lievito in una ciotola, unisci 2 cucchiaini di curry, mezzo di zucchero, l'uovo intero e mescola. Aggiungi la birra rimasta, un pizzico di sale e 1 cucchiaio d'olio a filo. Monta a neve l'albume e incorporalo alla pastella. Immergi le cozze, una per volta, e friggile in una padella con abbondante olio di semi ben caldo, sgocciolale su carta assorbente da cucina, sala e servile subito.

La Puglia è servita!

ricette di Francesco Parravicini e Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

Orecchiette alla crudaiola

Gusto fresco

Preparazione
15 min+ rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **orecchiette fresche** 500 g
- **pomodori ciliegini** 300 g
- **ricotta salata** 100 g
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **basilico**
- **sale**
- **pepe**

Lava i pomodorini, tagliali a pezzetti, trasferiscili in una ciotola con l'aglioa fettine, un filo d'olio, basilico spezzettato, sale e pepe. Lascia insaporire per 20 minuti.
Passa la ricotta salata con una grattugia a fori larghi e uniscila al condimento, avendo cura di tenerne da parte un po' per la decorazione finale.
Cuoci le orecchiette in abbondante acqua salata e cuocile per il tempo indicato sulla confezione, versandole direttamente nella ciotola con il condimento, poi mescola con cura. Distribuiscile nei piatti e insaporisci con la ricotta salata tenuta da parte e foglie di basilico fresco.

Friselle con verdure e formaggio

 Preparazione 20 minuti Cottura 6 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **friselle** 4
- **peperoni gialli** 300 g
- **melanzane** 200 g
- **basilico** 1 mazzetto
- **formaggio cremoso** 120 g
- **pinoli** 25 g
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Per le verdure: pulisci i peperoni elimina i semi interni, e riducili a quadratini. Saltali per 3 minuti in una padella ben calda con un filo d'olio, unendo pochissima acqua se serve. Regola sale, pepe e tieni da parte. **Pulisci le melanzane**, eliminando metà della buccia scura. Tagliale e cubetti e saltale in un'altra padella con un giro d'olio e lo spicchio d'aglio in camicia. A questo punto, uniscile ai peperoni e condisci con un giro d'olio e i pinoli. **Inumidisci le friselle** con poca acqua fredda e spalmale con uno strato omogeneo di formaggio cremoso. Aggiungi i peperoni e le melanzane, e completa le foglie di basilico.

Polpettone ripieno di prosciutto

 Preparazione 30 min Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **macinato di carni miste (manzo, vitello, maiale)** 500 g
- **mozzarella per pizza** 150 g
- **prosciutto cotto** 150 g
- **Grana Padano Dop** 100 g
- **pecorino romano** 50 g
- **uova** 2
- **patate** 400 g
- **aglio** 2 spicchi
- **rosmarino**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Versa la carne macinata in una ciotola capiente con le uova, il Grana Padano e il pecorino grattugiati e impasta con le mani fino a ottenere un composto omogeneo e ben compatto; se risulta troppo duro aggiungi 1 altro uovo. Regola sale e pepe. **Stendi il composto** su un foglio di carta forno e distribuisci il prosciutto cotto a pezzetti e la mozzarella a cubetti. Aiutandoti con la carta forno, arrotola il polpettone stringendo bene e legandolo all'esterno con spago da cucina come un arrosto, per mantenerlo in forma. **Cuocilo in forno ventilato** a 175° per circa 40 minuti, poi sfornalo, slegalo e privalo della carta, quindi prosegui la cottura a 200° girandolo 2-3 volte, per 13-15 minuti, finché il polpettone sarà ben dorato. Servilo con le patate a fettine cotte in una padella antiaderente con un filo d'olio, gli spicchi d'aglio e ciuffetti di rosmarino.

Panuozzo napoletano

Giovanni

Sapori mediterranei e dolcezze

Preparazione
50 min+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PANINI

- **farina manitoba** 215 g
- **farina 00** 100 g
- **acqua** 180 g a temperatura ambiente
- **lievito di birra secco** 3 g
- **zucchero** 10 g
- **sale fino** 10 g
- **semola**

PER IL RIPIENO

- **passata di pomodoro** 200 g
- **pomodorini ciliegino** 160 g
- **rucola** 30 g
- **stracciatella** 300 g
- **olio extravergine**
- **sale fino**

Per il panuozzo napoletano inizia dall'impasto. Versa in una ciotola la farina manitoba e quella 00, unisci il lievito, lo zucchero e dai una mescolata. Dopodiché versa una parte dell'acqua a filo e inizia a impastare. Quando ne avrai incorporata circa la metà aggiungi il sale. Versa poi l'acqua rimasta e continua a impastare sino a che la farina avrà assorbito l'acqua. Trasferisci il composto sopra una spianatoia e lavora ancora qualche minuto. Dovrai ottenere un impasto liscio: al bisogno puoi aggiungere 1 pizzico di farina, tuttavia ricorda che dovrai ottenere una sfera morbida, quindi non troppo compatta. Metti in ciotola unta d'olio, copri con la pellicola e lascia lievitare fino al raddoppio: ci vorranno 4-5 ore.

Trasferisci l'impasto sopra una spianatoia e dividilo in due parti uguali. Prendine una e realizza una piega portando i lembi di pasta esterni verso il centro. Ruota la pasta e ripeti l'operazione. Ora pirla l'impasto e cerca di ottenere una forma allungata. Punzecchia la parte sotto per chiudere bene le estremità. Trasferisci in una teglietta coperta con carta forno, posizionando la chiusura verso il basso, copri con la pellicola e lascia lievitare di nuovo per una trentina di minuti. Nel frattempo condisci la passata con sale e olio. Taglia i pomodorini ben lavati in quarti e trasferiscili in una ciotola. Scalda in forno alla temperatura di 250° una pietra refrattaria, avendo cura di posizionare la griglia su cui hai posato la pietra sul penultimo ripiano in alto perché in cottura il panuozzo crescerà e rischierebbe di attaccarsi alla resistenza se posto troppo in alto. Se non hai una pietra refrattaria puoi scaldare una leccarda da forno. Trascorso il tempo di lievitazione noterai che i panetti saranno ben cresciuti.

Tuffa il primo panetto in un recipiente con la semola e rigiralo. Poggialo sulla spianatoia. Ora con le mani tira il panetto e schiaccialo delicatamente in modo da ottenere una lingua lunga circa 30 cm e larga circa 10 cm. Sistema il panetto su una pala e trasferiscilo sulla pietra refrattaria ormai calda. Cuocia 250° per circa 12 minuti, facendo attenzione che non bruci. Quando sarà ben dorato sfornalo. Taglialo a metà facendo attenzione a non scottarti e al vapore che fuoriesce. Farcisci la base con metà della passata. Aggiungi anche metà dei pomodorini e ripassa in forno per 1 minuto, entrambe le parti di pane. Poi sforna e aggiungi la rucola. Unisci poi la stracciatella e richiudi il panuozzo. Taglialo a metà e servilo.

Street
food
partenopeo

8 primi di pesce

Ricette tradizionali e rivisitate che profumano di mare. Facili da preparare e di sicuro successo perché annunciano l'arrivo della stagione estiva

ricette di Francesco Parravicini e Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

Fregola risottata ai frutti di mare

Preparazione 30 minuti

Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fregola** 260 g
- **passata di pomodoro** 70 g
- **fasolari, cozze e vongole** 400 g
- **gamberi** 12
- **erba cipollina**
- **aglio** 1 spicchio
- **mix di sedano, carota e cipolla** 200 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per il brodo vegetale, porta a ebollizione 2 litri d'acqua con il mix di verdure. Cuoci per almeno 20 minuti e sala moderatamente. In una casseruola con un filo d'olio fai colorire l'aglio, aggiungi i gambi del prezzemolo e le conchiglie, copri con il coperchio, quindi falle aprire a fuoco vivo per 3-4 minuto. Filtra la loro acqua con un colino e tieni tutto da parte. Pulisci i gamberi, irrorali con poche gocce d'olio e saltali per 2 minuti in padella, quindi tieni anche questi da parte. Versa la fregola in una pentola con la passata di pomodoro e porta la pasta a cottura, versando poco alla volta il brodo vegetale e parte dell'acqua delle conchiglie, come si fa per il risotto; calcola circa 10 minuti. Spegni e lascia insaporire per 1-2 minuti. Aggiungi i frutti di mare, l'erba cipollina tritata e servi con un generoso giro d'olio.

2

Cavatelli con ragù di gallinella

 Preparazione 20 minuti Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4
o **cavatelli** 300 g o **filetti di gallinella di mare** 150 g o **pomodori datterini** 200 g o **cipolla rossa di Tropea** 100 g o **capperi di Pantelleria** 15 g o **prezzemolo** 2 rametti o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Trita finemente la cipolla e lasciala appassire dolcemente in una casseruola con un filo d'olio, unendo pochissima acqua finché diventa leggermente caramellata. Aggiungi i pomodorini tagliati a metà e continua la cottura per 15 minuti a fiamma moderata e col coperchio. Regola sale e pepe. Elimina le lische dai filetti di pesce con una pinzetta e tagliali in senso diagonale per ricavare dei filetti più piccoli. Saltali brevemente in una padella ben calda con un filo d'olio e trasferiscili nella casseruola con la salsa, unisci i capperi dissalati e cuoci ancora per circa 10 minuti. Cuoci la pasta al dente e saltala nella padella con il ragù di pesce, aggiungendo poca acqua di cottura. Completa con un filo d'olio e servi.

3

Pasta gamberi e calamari

 Preparazione 30 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
o **spaghetti** 320 g o **zucchine** 150 g o **gamberi** 16 o **calamari** 200 g o **aglio** 1 spicchio o **peperoncino fresco** 1 o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Pulisci i calamari, staccando i tentacoli, privandoli della pellicina scura esterna, poi elimina il becco e gli occhi, quindi rivoltali come un guanto e sciacqua bene l'interno eliminando la cartilagine trasparente. Tagliali ad anelli non troppo sottili e saltali in una padella antiaderente calda con un filo d'olio e l'aglio. Pulisci i gamberi staccando teste e gusci, incidili sul dorso ed elimina il filetto nero, poi saltali in padella e tieni da parte. Con un pelapatate, ricava la buccia delle zucchine a nastri, eliminando la parte bianca ricca di semi. Lessa intanto gli spaghetti in acqua bollente salata, poi, 2 minuti prima del termine della cottura, unisci le zucchine nella pentola. Scola spaghetti e zucchine e saltali in padella con un filo d'olio e il peperoncino a filetti, unisci gamberi, calamari e fai insaporire per 1 minuto. Servi subito.

4

Calamarata con le vongole

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4
o **pasta calamarata** 400 g
o **vongole** 1 kg
o **zafferano** 1 bustina
o **pomodorini** 15-20
o **aglio** 2 spicchi
o **prezzemolo**
o **olio extravergine**
o **sale** o **zucchero**

Preparazione. Taglia i pomodorini a metà, disponili in una teglia, spolverizzali con un pizzico di sale e uno di zucchero e irrora con un filo d'olio. Informa a 120° per 40-50 minuti (se non hai tempo cuocili in padella 15 minuti). Fai aprire le vongole in una padella con un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio a fuoco vivo, filtra l'acqua e aggiungi lo zafferano. Cuoci intanto la pasta molto al dente, trasferiscila in una padella con l'acqua delle vongole allo zafferano e prosegui la cottura per 2-3 minuti. Infine, unisci le vongole, i pomodorini confit, il prezzemolo tritato, mescola e servi.

5

Bucatini con sarde, peperoni, pinoli e olive

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **bucatini** 350 g
- **peperoni rossi** 180 g
- **sarde** 150 g
- **olive taggiasche denocciolate** 40 g
- **pinoli** 20 g
- **menta** 1 mazzetto
- **pangrattato** 30 g
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Pulisci le sarde eliminando le interiora. Taglia via la testa e poi aprile a libro, sfilando la lisca centrale. Elimina il picciolo e i semi dei peperoni, tagliali prima a falde e poi a piccoli rombi. Saltali 4 minuti a fiamma dolce in una padella antiaderente con un filo d'olio e regola sale e pepe. Tosta il pangrattato in un padellino con poco olio fino a quando sarà dorato e cuoci i bucatini al dente in abbondante acqua bollente salata. Intanto, spadella le sarde con pochissimo olio in una padella ampia e tosta i pinoli separatamente. Scola i bucatini, trasferiscili in un tegame con le sarde, i peperoni, il pangrattato, le olive, i pinoli e un filo d'olio e falli insaporire 1-2 minuti a fiamma viva. Spolverizza con una generosa macinata di pepe e profuma con foglioline di menta o basilico, a piacere.

6

Caserecce con spada, melanzane e menta

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **caserecce** 350 g
- **melanzane** 2
- **fette di pesce spada** 250 g
- **pomodorini** 200 g
- **vino bianco** 100 ml
- **cipolla** mezza
- **menta** 1 ciuffetto
- **olio extravergine**
- **peperoncino** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Lava le melanzane, tagliale a strisce e friggile in olio bollente. Scolale e tienile da parte in caldo. In una padella con un giro d'olio fai appassire la cipolla affettata. Spella le fette di pesce spada, tagliale a cubetti e uniscile nella padella con la cipolla. Cuoci per circa 3 minuti e sfuma quindi con il vino bianco. Aggiungi poi i pomodorini tagliati a pezzetti e 1 ciuffo di foglie di menta. Regola sale, pepe, peperoncino e fai cuocere ancora per 5 minuti. Spegni, unisci le melanzane fritte e mescola con delicatezza. Cuoci la pasta al dente, scolala e trasferiscila nella padella con il condimento, lascia insaporire a fiamma viva, mescolando per almeno 1 minuto e servi.

Abbina le caserecce con un bianco fruttato, come il Prosecco Doc Rosé di Ponte 1948 etichetta Campe Dhei.

7

Pasta patate e zafferano con alici, pinoli e uvetta

 Preparazione 30 minuti
 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta mista** 200 g
- **patate** 400 g
- **alici fresche** 200 g pulite
- **uvetta** 30 g
- **pinoli** 30 g
- **cipolla bionda** 1
- **brodo vegetale** 500 ml
- **zafferano** 1 bustina
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Lascia l'uvetta a mollo in acqua tiepida. Stempera lo zafferano in poca acqua calda. E tieni tutto da parte. Affetta finemente la cipolla e falla appassire in una casseruola con un giro d'olio, aggiungi le patate tagliate a cubetti e lascia insaporire per 2 minuti. Unisci la pasta mista, quindi versa il brodo poco alla volta e porta a cottura, proprio come si fa con il risotto. Nel frattempo tosta i pinoli in forno a 160° per 5 minuti. Scola l'uvetta e e strizzala. Poi taglia le alici a tocchetti. Quando la pasta è cotta aggiungi nella casseruola l'acqua in cui hai sciolto lo zafferano, l'uvetta, i pinoli e infine le alici, che cuoceranno all'istante. Regola il sale. Fai mantecare con abbondante olio extravergine, pepe nero, prezzemolo tritato e regola la consistenza unendo poco brodo caldo se serve.

8

Risotto con bisque e tartare di gamberi

 Preparazione 35 minuti
 Cottura 80 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso Carnaroli** 320 g
- **gamberi** 500 g
- **carota** 1 • **cipolla** 1
- **sedano** 1 gambo
- **pomodori ciliegino** 3
- **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaio
- **burro** 50 g
- **brodo vegetale**
- **olio extravergine**
- **vino bianco** 100 ml
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Pulisci i gamberi eliminando teste e carapaci e tieni la polpa da parte. In un tegame con l'olio fai appassire mezza cipolla, la carota e il sedano a pezzetti. Unisci i gusci e le teste dei gamberi, rosola pochi minuti e sfuma con metà del vino. Fai evaporare e tieni da parte 2 mestoli di brodo dei gamberi. Poi versa 1 mestolo di brodo vegetale e cuoci la bisque 60 minuti. Versa il concentrato e filtra con un colino. Recupera teste, carapaci, frullali col brodo di pesce tenuto da parte e poi passali al colino fine. In una pentola con un giro d'olio fai colorire la cipolla rimasta tritata. Versa il riso, fallo tostare, sfuma col vino rimasto e porta a cottura unendo la bisque poca alla volta, alla fine aggiungi i gusci frullati e il burro. Decora con la polpa dei gamberi e 1 costa di sedano a pezzetti.

ACQUA DELLA SALUTE
ACQUA MINERALE NATURALE

ULIVETO®

CANCELLA & VINCI SUBITO

1000 BUONI SPESA

100€

MANTENERSI GIOVANI

ACQUISTA ULIVETO E TROVERAI UNA CARTOLINA CON I SEGRETI PER MANTENERTI GIOVANE CON ULIVETO

Calcio

OSSA FORTI

BUONA DIGESTIONE

ATTIVITÀ FISICA

Ricette croccanti

ricette di Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

Uno tira l'altro

Ceci al forno con la paprika

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **ceci cotti sgocciolati** 350 g
- **paprika dolce** 2 cucchiaini
- **curry** 2 cucchiaini
- **rosmarino secco tritato** 2 cucchiaini
- **aglio in polvere** 1 cucchiaino
- **amido di mais** 1 cucchiaio
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **sale** ○ **pepe**

Sgocciola i ceci, sciacquali bene per eliminare il liquido di conserva e poi stendili ad asciugare su strati di fogli di carta assorbente da cucina.
Trasferiscili in una ciotola capiente, aggiungi la paprika, il curry, l'aglio in polvere, il rosmarino secco, un pizzico di sale, l'amido di mais e mescola bene con le mani, poi aggiungi l'olio e mescola ancora per amalgamare bene tutti gli ingredienti.
Fodera la placca con un foglio di carta forno, stendi i ceci in un solo strato e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti, mescolandoli a metà cottura. Fai intiepidire e servi.

Risotto al limone con crumble di zucchine

 Preparazione 20 minuti Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL BRODO AL LIMONE ○ **acqua** 1,5 l ○ **carote pelate** 80 g ○ **cipolle pulite** 80 g ○ **sedano pelato** 80 g ○ **limone bio** 1 ○ **sale** ○ **pepe**
PER IL RISOTTO ○ **riso Carnaroli** 300 g ○ **robiola** 100 g ○ **limone** 1 ○ **vino bianco** 40 ml
PER IL CRUMBLE ○ **zucchine** 2 ○ **mandorle** 80 g ○ **nocciole** 80 g ○ **olio extravergine** ○ **sale**

Per il brodo versa in un tegame carote, cipolle e sedano, aggiungi il limone lavato e tagliato a metà, sale e pepe. Copri con l'acqua e cuoci 30 minuti dall'ebollizione. Poi filtra il brodo e tienilo in caldo.
Per il crumble, tosta mandorle e nocciole tritate in un padellino. Salta per 3 minuti le zucchine a cubetti, sala e unisci quindi la frutta secca tostata.
Per il risotto, tosta il riso in un tegame per 4 minuti senza condimento mescolando. Sfuma col vino bianco, fai evaporare e cuoci 6-18 minuti, unendo il brodo caldo poco alla volta. Quando il riso sarà al dente, spegni e incorpora la robiola. Copri, fai riposare 2 minuti. Servi con la scorza di limone grattugiata e il crumble.

Per i tuoi risotti prova il Carnaroli Classico biologico Bianco Essenziale lavorato a pietra dell'azienda piemontese Riso Vignola 1880.

Albicocche al forno con sbriciolata di mandorle

 Preparazione 20 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER IL CRUMBLE ○ **burro** 125 g
○ **farina 00** 200 g
○ **mandorle a lamelle** 40 g
○ **zucchero di canna** 100 g
PER IL RIPIENO ○ **albicocche** 500 g
○ **miele** 1 cucchiaio ○ **limone** 1 il succo

Per il ripieno, Lava le albicocche, asciugale, elimina i noccioli e dividile in 4 spicchi. Imburra quindi 4 stampi di ceramica e adagiaci gli spicchi di albicocca molto vicini in modo che formino dei cerchi concentrici. Irrrora con il succo di limone e distribuisci un filo di miele su ognuno.
Per il crumble setaccia la farina in una ciotola, aggiungi lo zucchero, e mescola. Unisci il burro a pezzi e lavora velocemente con la punta delle dita per ottenere delle grosse briciole. Distribuisci il crumble sopra le albicocche in modo da coprirle completamente. Unisci le mandorle.
Cuoci nel forno caldo a 180° per circa 20 minuti, fino a quando la superficie inizia a prendere un bel colore dorato.

8 insalate colorate

Facili e veloci, risolvono il pranzo anche senza accendere i fornelli. Con frutta e verdura di tutti i tipi rallegrano la vista e stuzzicano l'appetito

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano

Verdure con ceci e uova in camicia

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 16 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 8
- **lattuga iceberg** 1 cespo
- **ceci lessati** 240 g
- **pomodorini** 12
- **cetriolo** 1
- **ricotta** 100 g
- **limone** 1 il succo
- **aceto di vino bianco** 20 ml
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci la lattuga, e spezzettala grossolanamente con le mani, poi versala in un'insalatiera capiente. Sgocciola i ceci dalla loro acqua, versali in un colapasta e sciacquali. Lasciali sgocciolare bene e aggiungili alla lattuga. Lava il cetriolo, elimina le estremità e taglialo nel senso della lunghezza e poi a triangolini e aggiungilo nell'insalatiera. Lava i pomodori, tagliali a spicchi e uniscili alle altre verdure, condisci con l'olio, il succo di limone e il sale. Per le uova in camicia, riempi un tegame per 2/3 con l'acqua, versa l'aceto di vino bianco e il sale grosso. Quando il sale si è sciolto e l'acqua inizia a bollire, abbassa la fiamma e mescola con un cucchiaio sempre nello stesso verso per creare un vortice nell'acqua. Rompi 1 uovo in un piattino e fallo scivolare al centro del vortice. Cuoci 2 minuti senza mescolare. Scolalo con il mestolo forato e adagialo in un piatto. Ripeti l'operazione fino a terminare le uova. Distribuisci l'insalata nei piatti aggiungi la ricotta, le uova in camicia e un'abbondante macinata di pepe.

2

Pompelmo rosa e barbabietola

Preparazione
20 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

- **pompelmo rosa** 2 ○ **lattuga** 1 cespo
- **barbabietole cotte** 1 ○ **finocchi** 2
- **carote** 3 ○ **arachidi** 50 g
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

PER LA SALSA ○ **yogurt greco** 3 cucchiai
- **senape** 1 cucchiaio e mezzo
- **limone** mezzo il succo ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sciacqua la lattuga, ricava le foglie, tagliale a metà e disponile in un'insalatiera. Pela la barbabietola cotta, riducila a cubetti e aggiungili alla lattuga. Sbuccia i pompelmi al vivo, affettali e adagiali sulle altre verdure. Passa le carote con il pelaverdure, poi riducile a bastoncini e aggiungile all'insalata assieme ai finocchi tagliati a spicchi e alle arachidi. Puoi condire la tua insalata semplicemente con olio e sale oppure accompagnarla con una salsa preparata mescolando lo yogurt greco con senape, sale, pepe e succo di limone.

Veloce con radicchio e Parmigiano
Pela a vivo 2 pompelmi rosa e affettali. Taglia a pezzetti le foglie di 2 mazzetti di radicchio e condiscilo con un filo d'olio extravergine e sale. Distribuiscilo nei piatti, adagia la fette di pompelmo e completa con scagliette di Parmigiano Reggiano Dop.

3

Pomodori misti con stracciatella

Preparazione
15 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

○ **pomodori cuore di bue** 2 ○ **pomodori ciliegini** 20 ○ **pomodori secchi sott'olio** 12 ○ **stracciatella** 150 g ○ **pomodori secchi** 60 g ○ **basilico** 30 g ○ **rucola** 70 g ○ **timo** ○ **olio extravergine** ○ **aceto** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava i pomodori, la rucola, il basilico e poi asciugali. Versa la rucola e il basilico nell'insalatiera. Taglia i cuore di bue a rondelle e i pomodori ciliegini a metà, aggiungili quindi all'insalata. Completa con i pomodori secchi scolati dall'olio di conserva e condisci con un filo d'olio extravergine, sale e aceto. Aggiungi la stracciatella fresca e profuma con rametti di timo.

Melone, rucola e stracciatella
Pela 1 melone retato e taglia la polpa a cubotti. Pulisci 100 g di rucola, versala in una ciotola con il melone e condisci tutto con olio extravergine, sale e pepe. Distribuisci quindi l'insalata nei piatti e infine decora con qualche cucchiaio di stracciatella.

4

Avocado, edamame e cetrioli

Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 4
- **avocado** 1 ben maturo
- **edamame surgelati** 240 g
- **cetrioli** 2
- **olio extravergine**
- **origano fresco**
- **sale**

Preparazione. Adagia le uova in una pentola d'acqua e cuocile per 8 minuti dall'ebollizione. Scolale e lascia raffreddare. Tuffa gli edamame in acqua bollente salata e scottali per un paio di minuti, scolali e lasciali raffreddare. Taglia a metà l'avocado, elimina il nocciolo centrale, pelalo e taglialo a spicchi. Unisci in una ciotola capiente le uova sgusciate e tagliate in quarti, gli edamame, l'avocado e i cetrioli tagliati a nastri con il pelaverdure. Condisci con olio, sale e origano fresco.

5

Pesche grigliate, pomodori, mirtilli e scamorza

 Preparazione 20 minuti Cottura 4 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pesche gialle** 2
- **pomodorini** 20
- **mirtilli** 100 g
- **scamorza fresca** 250 g
- **cetriolo** 1
- **basilico** 1 mazzetto
- **lime bio** 1, il succo
- **olio extravergine**
- **aceto balsamico**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava le pesche, tagliale a metà ed elimina il nocciolo. Tagliale a fette spesse senza pelarle. Cuocile sopra una piastra calda 2 minuti per lato e lascia raffreddare. Sciacqua i pomodorini, tagliali a metà e versali in un'insalatiera con il cetriolo ridotto a rondelle e i mirtilli sciacquati con cura e asciugati. Infine, aggiungi le pesche grigliate ormai fredde. Versa in una tazza il succo di lime, 2 cucchiai d'olio, 1 goccio d'aceto balsamico, sale e pepe. Lavora con la frusta a mano per emulsionare. Condisci l'insalata con l'emulsione e il basilico, poi adagia la scamorza e servi.

6

Macedonia di frutta e verdura con mousse alla liquirizia

 Preparazione 25 minuti Cottura 3 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **carota** 1 ○ **sedano** 1 costa
- **kiwi** 1 ○ **pompelmo rosa** 1
- **pera** 1 piccola ○ **fragole** 4
- **mirtilli** 100 g ○ **lamponi** 100 g
- **more** 100 g
- **zucchero di canna** 100 g
- **menta** ○ **basilico**

PER LA MOUSSE ALLA LIQUIRIZIA

- **ricotta** 50 g ○ **formaggio spalmabile light** 40 g
- **miele millefiori** 10 g
- **latte di riso** 10 g ○ **liquirizia in polvere** 1 pizzico
- **zafferano** 1 bustina

Preparazione. Per la mousse alla liquirizia: unisci in una ciotola ricotta, formaggio spalmabile, miele e il latte di riso tiepido nel quale avrai sciolto la bustina di zafferano, amalgama quindi con una frusta elettrica. Poi aggiungi la liquirizia in polvere, mescola e trasferisci la mousse in una tasca da pasticcere con beccuccio a stella piccola e tieni in fresco. Taglia la pera a listarelle, il kiwi a dadini, pela a vivo il pompelmo rosa, dividi in quarti le fragole. Infine, unisci mirtilli, lamponi e more e spolverizza con lo zucchero, quindi mescola bene. Distribuisci la frutta e la verdura nei piatti poi decora con ciuffi di mousse alla liquirizia e foglie di menta e basilico.

Vacanze per tutti i sensi.

Sensazioni uniche.

Benvenuti nella
Zillertal

Sole montagne, panorami mozzafiato e tanto relax.

Siete pronti per nuovi ricordi del cuore? C'è l'imbarazzo della scelta tra escursioni, passeggiate, percorsi da scorpire in bici, tuffi in laghi alpini cristallini o visitando masi alpini dove gustare specialità uniche. La regione Fügen-Kaltenbach, all'ingresso della valle Zillertal, è la meta perfetta per vacanze con tutta la famiglia.

Trova la tua sistemazione
www.best-of-zillertal.at

7

Taboulé di bulgur alla libanese

Preparazione
15 min+rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **bulgur** 200 g
- **pomodori piccadilly** 12
- **cetrioli** 2
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **menta** 1 ciuffetto
- **cipollotto** 1
- **limone bio** 1, il succo
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sciacqua il bulgur, versalo in una pentola con 400 g d'acqua, sale e lascialo cuocere fino a quando avrà assorbito tutta l'acqua. Lascia raffreddare. Lava i pomodori, tagliali a pezzetti e fai lo stesso con i cetrioli. Per eliminare l'eccesso d'acqua, salali, mettili in un colino e lasciali scolare per 30 minuti circa. Poi mettili in una ciotola capiente con il cipollotto affettato e un abbondante trito fine di prezzemolo e menta. Aggiungi il bulgur e regola sale e pepe. Condisci con un giro d'olio e il succo del limone, quindi lascia riposare il taboulé in frigorifero per circa 30 minuti. Decora con le scorzette del limone prelevate a filetti con un rigalimoni e servi subito.

8

Patate e uova alla curcuma

Preparazione
20 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate** 6
- **uova sode** 4
- **lattuga** 1 cespo
- **olive nere denocciolate** 50 g
- **cipolla rossa** 1
- **pomodorini** 12
- **peperone dolce** 1
- **limone** 1
- **curcuma** 1 cucchiaio
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Affetta cipolla e peperone e immergili in acqua fredda. Riduci le foglie di lattuga a pezzetti. Taglia a metà i pomodorini e a rondelle le uova sode. Lessa le patate, scolale sode e affettale. Versale in una padella con l'olio, la curcuma e poca acqua tiepida. Cuoci 5 minuti. Spegni, togli le patate dalla padella e fai raffreddare. Allunga il sugo con succo di limone, 3 cucchiai d'olio e pepe. Scola cipolla, peperone e unisci tutti gli ingredienti (tranne le uova) in una ciotola, sala e condisci col sugo alla curcuma. Servi l'insalata con le uova sode.

ALBERTO NANNI
SANTARCANGELO DI ROMAGNA
"SPECIALISTA"
ASPARAGI VERDI

Agribologna
la qualità in persona

A Matera con tutti i sensi

Un luogo magico dove riscoprire l'antica armonia fra uomo e natura. Ritrovare la gioia di passeggiare con lentezza e poi, appena un poco stanchi, sedersi a tavola per godere di quel che di meglio la tradizione ha da offrire

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart

Nella città dei Sassi dove la storia prende vita

Negli ultimi decenni i Sassi di Matera (Sasso Barisano, Sasso Caveoso e Civita) sono stati protagonisti di un'intensa opera di recupero e oggi sono un vero orgoglio nazionale. Tornati finalmente alla vita gli antichi rioni scavati nel tufo sono un esempio di come l'uomo abbia saputo adattare la natura alle proprie esigenze. Passeggiare tra i vicoli è un'esperienza unica: non per caso Matera è la terza città più antica del mondo ad essere abitata in modo continuativo. Da 10 mila anni gli uomini vivono, amano e trasformano la città e ogni epoca ha lasciato testimonianze di sé: nelle grotte dei rioni Sassi, nel Parco della Murgia Materana e nei villaggi dell'età Neolitica. Per questo osservando la città al tramonto si può avere l'impressione che le epoche passate riprendano a vivere: le chiese rupestri e le case nelle grotte coi loro antichi abitanti a fianco degli habitué di hotel e ristoranti eleganti.

Sapori antichi e genuini

Matera è una città da visitare con tutti i sensi. Il profumo del pane che cuoce nel forno a legna è la guida per esplorare i tesori culinari della città. Protagonista della cucina materana il pane di Matera IGP deve il suo gusto unico e la durevole fragranza all'uso d'impastarlo solo con lievito madre. Passeggiando nei vicoli in estate lo sguardo è inevitabilmente attratto dai grappoli rossi stesi al sole ad asciugare. Sono i peperoni cruschi che, una volta essiccati, vengono fritti in olio bollente per renderli croccanti e golosi come patatine.

Una chiesa dentro l'altra

La chiesa rupestre di Santa Maria di Idris (a destra) nasce dallo sperone roccioso chiamato Monterrone che si trova nel Sasso Caveoso. Costruito tra il XIV e il XV secolo l'antico edificio nasconde un segreto: infilandosi nel cunicolo a sinistra dell'altare ci si ritrova catapultati all'interno della cripta rupestre di San Giovanni in Monterrone, completamente affrescata con dipinti dell'età bizantina. Da non perdere poi la maestosa Cattedrale costruita nel XIII secolo sopra una base di oltre 6 metri, perché fosse visibile da tutte le abitazioni del circondario.

Da non perdere!

Dove dormire

SANT'ANGELO LUXURY RESORT Nella foto una delle camere eco chic dell'hotel diffuso che si sviluppa attorno al corpo centrale. Suggestive arcate e terrazza panoramica su Piazza S. Pietro Caveoso delimitano il resort mentre le camere si raggiungono attraverso vicoli, scalette e cortili.

LA DIMORA DI METELLO B&B nel cuore di Matera con vista sui sassi. Le camere sono comode e accoglienti con minibar, aria condizionata e TV a schermo piatto. Servizi: colazione, noleggio bici e transfer per l'aeroporto.

Dove mangiare

Restaurant Regiacorte Matera
Il ristorante del Sant'Angelo Resort offre vista sul centro storico, atmosfera elegante e cucina bio ispirata alla tradizione mediterranea. Menu à la carte e degustazione. Per una serata da ricordare.

Ristorante L'abbondanza lucana Per provare l'emozione di cenare nelle grotte assaggiando i piatti della cucina lucana, come peperoni cruschi, zuppa di fave e cicorie e zuppa dell'abbondanza.

Dove comprare

Più Sud Matera Il posto giusto dove fare scorta dei migliori prodotti non solo lucani ma di tutte le regioni del Sud, con la certezza di acquistare alimenti di altissima qualità prodotti da persone e aziende che lavorano con passione. Recentemente lo store si è arricchito anche della pizzeria, dove gli ospiti possono gustare le migliori pizze della tradizione napoletana.
Da non perdere: lo store on line per avere anche a casa il gusto della cucina lucana.

GRÜNLAND®

il benessere è naturale

grunland.it

Piaceri
in bottiglia

Pigato

Un bianco morbido, persistente ed elegante prodotto con uve coltivate nei terrazzamenti della Riviera ligure di Ponente

a cura di Luca Roffi

Il Pigato è un vitigno a bacca bianca presente in Liguria tra Albenga e Imperia. Risale probabilmente agli antichi Greci della Tessaglia, mentre la sua coltivazione in Liguria è comparsa a partire dal 1600. Il suo nome deriva dal termine dialettale "pigau", che significa macchiettato, per via della puntinatura marrone presente su suoi acini maturi. Le sue coltivazioni si possono trovare nei terrazzamenti lungo la costa e nell'entroterra, e la sua somiglianza al Vermentino fanno pensare a una mutazione spontanea che nella Riviera Ligure di Ponente ha trovato il suo habitat ideale. Ha un colore giallo paglierino con riflessi verdi, un bouquet floreale con forti sentori di frutta e note di erbe aromatiche. Si presta bene anche all'invecchiamento, andando con il tempo a sprigionare sentori di idrocarburo e pino marittimo. Al palato risalta la sua persistenza e un'elegante morbidezza, frutto di un'acidità ben equilibrata che lo rende perfetto per accompagnare aperitivi oppure piatti leggeri o a base di pesce.

Trofie al pesto con fagiolini e patate

Preparazione
20 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

Lava e asciuga 25 foglie di basilico e versale nel bicchiere del mixer, unisci 12 pinoli, 1 spicchio d'aglio a fettine e 1 pizzico di sale grosso, quindi aziona il mixer a scatti, per evitare che le lame si scaldino. Aggiungi 30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato e 20 g di pecorino grattugiato, mescola e riprendi a lavorare col mixer versando a filo 40 g d'olio, finché il pesto sarà omogeneo. Pulisci 200 g di fagiolini e tagliali a metà, scottali quindi in acqua bollente salata per 8 minuti circa e scolali in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura. Nell'acqua dei fagiolini sbollenta per 5 minuti 200 g di patate tagliate a dadini regolari. Aggiungi 350 g di trofie fresche e scolale al dente conservando l'acqua di cottura. Diluisci il pesto con 1 cucchiaio d'acqua di cottura e condisci la pasta. Completa con foglie di basilico, formaggio grattugiato e porta in tavola.

Aglio

Ingrediente comune e diffuso praticamente in tutto il mondo, l'aglio conferisce un sapore unico e un'aroma delizioso ai piatti. Usato nella maggior parte delle cucine popolari nazionali, è alla base di tante preparazioni, come salse e sughi, ma insaporisce anche carni, pesci, verdure e zuppe e non manca mai nelle marinature più gustose. E non solo: è ricco di antiossidanti e composti solforati che aiutano a ridurre l'infiammazione e a proteggere il cuore, ha proprietà antivirali e antibatteriche, aiuta a combattere alcune infezioni ed è una preziosa fonte di vitamine e sali minerali indispensabili come vitamina C, selenio e manganese.

ricette di Marilena Bergamaschi

Servili
appena
sfornati

Nodi di pane all'olio e alle erbe fini

 Preparazione
25 min + rip

 Cottura
20 min

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **farina Manitoba** 300 g - **farina 0** 200 g
- **lievito di birra fresco** 25 g o 1 bustina di lievito di birra secco attivo
- **aglio** 3-4 spicchi spellati (circa 20 g)
- **erbe essiccate miste (origano, erba cipollina, maggiorana, timo, ecc.)**
- **zucchero** - **olio extravergine** - **sale**

Preparazione. Sciogli il lievito in una ciotola con 100 ml di acqua tiepida e 1 cucchiaio raso di zucchero. Incorpora 3 cucchiai di farina 0 e 2 cucchiai di Manitoba, mescola bene fino a formare un panetto, avvolgilo con una pellicola e lascialo lievitare per almeno 1 ora. Spella gli spicchi d'aglio e pestali nel mortaio o passali allo schiaccia aglio. Versa le 2 farine rimaste sul piano di lavoro e pratica un incavo al centro. Crea una fossetta sui bordi e mettici 2 cucchiaini rasi di sale. Versa nell'incavo 150 ml di acqua tiepida emulsionata con 5 cucchiai d'olio, aggiungi l'aglio e il panetto lievitato e inizia a lavorare, incorporando man mano la farina dai bordi, finché è tutta amalgamata e continuando a impastare con molta energia per almeno 10 minuti, unendo ancora acqua se serve. Forma una palla, disponila in una ciotola, pratica un'incisione a croce sulla superficie, copri e fai lievitare in luogo tiepido per almeno 2 ore, finché sarà raddoppiata di volume. Riprendi l'impasto e lavoralo per sgonfiarlo, dividilo in 8 parti, rotolale fino a formare dei filoncini lunghi circa 23-24 cm, avvolgili e annodali, disponili sopra una placca foderata con un foglio di carta forno, spolverizzali con le erbe e cuocili in forno già caldo a 220° per 20-25 minuti, finché saranno dorati.

Trenette al pesto di noci e prezzemolo

Preparazione
15 minuti

Cottura
10 min

INGREDIENTI PER 4

trenette 320 g ○ **gherigli di noci** 130 g ○ **ricotta** 100 g ○ **prezzemolo** 60 g ○ **basilico** 1 rametto ○ **Grana Padano Dop** 80 g ○ **aglio** 1 spicchio ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Versa nel bicchiere del mixer 100 g di gherigli con le foglie di prezzemolo e basilico, la ricotta, l'aglio spellato, 4 cucchiai d'olio, 2-3 d'acqua, sale, pepe e frulla a più riprese, fino a ottenere un composto non troppo fine. Intanto, tuffa la pasta in abbondante acqua bollente salata e cuocila per il tempo indicato sulla confezione. Scolala, tenendo da parte 2-3 cucchiai d'acqua di cottura, e versala in un'ampia padella in cui avrai scaldato un filo d'olio. Unisci l'acqua di cottura messa da parte e salta 1-2 minuti, finché il fondo sarà asciutto e cremoso. Togli dal fuoco e incorpora il pesto mescolando, poi servi decorando con i gherigli rimasti a pezzi.

Polpette di legumi con salsa skordalià

Preparazione
30 min+rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **patate lessate** 300 g ○ **mandorle** 80 g ○ **aglio** 6 spicchi ○ **succo di limone** ○ **prezzemolo** ○ **ceci cotti** 240 g ○ **lenticchie cotte** 240 g ○ **porro** 1 ○ **tahina** 4-5 cucchiai ○ **amido di mais** ○ **cumino** ○ **paprika** ○ **olio di arachidi** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Tuffa le mandorle in acqua bollente, scolale ed elimina le pellicine. Passa al mixer gli spicchi d'aglio con le mandorle, il sale e 3-4 cucchiai d'acqua (se preferisci, fai bollire per 5 minuti gli spicchi in acqua bollente). Incorpora la patata schiacciata, 2 cucchiai di succo di limone e 5 d'olio, regola di sale e pepe e servi con prezzemolo tritato. Passa al mixer i legumi con la parte bianca del porro a fettine e l'aglio, con 4-5 cucchiai d'acqua fino a ottenere un composto morbido. Versalo in una ciotola, aggiungi tahina, paprika, cumino, sale, pepe e 1 cucchiaio di amido, mescola con cura. Se l'impasto è denso, aggiungi poca acqua se è troppo liquido versa poco amido. Preleva con un cucchiaio piccole quantità di composto e forma tante palline grandi come una noce, lasciale riposare 20 minuti, passale nell'amido e friggile in abbondante olio, poche per volta, finché saranno dorate. Sgocciolale su carta assorbente, salale leggermente e servile con la salsina.

Pesto rustico di melanzane

Ottimo con i crostini e la pasta

Preparazione
20 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI
PER CIRCA 350 G DI PESTO

- **melanzane** 500 g
- **pomodori secchi sott'olio** 70 g
- **arachidi salate tostate** 70 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 20 g
- **olio extravergine d'oliva** 60 g
- **sale fino**
- **pepe nero**
- **basilico** 20 g

Per preparare il pesto di melanzane rustico inizia con la cottura delle melanzane, posizionale in una teglia con carta forno e con una forchetta bucherella la superficie, in modo da facilitarne la cottura. Cuoci in forno statico preriscaldato a 250° per 45 min. Quando saranno pronte sfornale.

Taglia il picciolo e controlla che l'interno sia ben cotto, altrimenti tagliale a metà e cuocile ancora per 5 minuti. Una volta tiepide, mettile nel bicchiere di un mixer e quindi aggiungi i pomodori secchi.

Unisci anche le arachidi, l'olio e frulla per pochi secondi con un mixer a immersione.

Aggiungi parmigiano, basilico e dai una frullata velocissima per lasciare il composto grossolano.

Alla fine regola sale e pepe e infine mescola con un cucchiaio per amalgamare. Il tuo pesto rustico di melanzane è pronto!

Albicocche

Frutti amatissimi, le albicocche sono una vera squisitezza della natura, da gustare in mille modi

ricetta di Marilena Bergamaschi

Delizie color del sole

Profumate e carnose, le albicocche sono tra i frutti più dolci dell'estate e maturano da giugno ad agosto. Originarie della Cina, si sono diffuse in Europa durante il medioevo. Numerose sono le varietà, coltivate in diverse zone italiane, come l'Emilia-Romagna, la Campania, la Basilicata e la Sicilia. Fra le più rinomate, c'è anche una piccola pregiata produzione in Val Venosta, in Alto Adige. Molto versatili in cucina, le albicocche si gustano fresche con creme e gelati, si usano per torte, budini e clafoutis. Sono perfette per confetture o gelatine, ma anche sciroppate o sotto spirito. Insolite anche nelle insalate, con le carni e i formaggi. Ricche di vitamina A, C e sali minerali, hanno un elevato contenuto di fibre e acqua: sono perciò molto idratanti e aiutano a combattere la spossatezza dei mesi estivi. Inoltre,sono poco caloriche e adatte ache per chi è a dieta: sono quindi ideali per merende e spuntini leggeri oppure come snack fuori pasto durante gli allenamenti e le pratiche sportive. Preziose alleate per l'organismo, grazie all'elevato contenuto di betacarotene e licopene, queste golose prelibatezze sono anche antiossidanti, fanno bene alla vista e alla pelle e rafforzano il sistema immunitario.

Dessert
facile e
squisito

Torta di albiocche e mandorle

Preparazione
20 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **albicocche** 8
- **farina 0** 140 g
- **amido di mais** 40 g
- **zucchero** 140 g
- **uova** 2
- **latte** 100 ml
- **lievito vanigliato** 8 g
- **mandorle a scaglie** 30 g
- **burro** 80 g
- **sale**

Preparazione. Monta le uova con 130 g di zucchero e un pizzico di sale in una ciotola, poi aggiungi 60 g di burro fuso. Incorpora le 2 farine e il lievito setacciati insieme, poco alla volta, alternandoli al latte tiepido e mescolando fino a ottenere un impasto morbido. Versalo in uno stampo da 20 cm di diametro, leggermente unto o foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Taglia a metà le albicocche e disponile sulla superficie, sprofondandole un po' nell'impasto. Infine, irrora la superficie con il burro rimasto fuso e spolverizza con lo zucchero rimasto, per creare l'effetto caramellato. Distribuisci le mandorle e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 45-50 minuti, finché la superficie sarà dorata.

Pollo

Versatile, economica e facile da reperire è una carne bianca ricca di proteine magre e a basso contenuto di grassi. Puoi cucinarla alla piastra, in padella, alla brace, al forno, lessa, al vapore... ed è sempre gustosa!

Morbido e croccante

Immancabile in cucina la carne bianca del pollo è la scelta più indocata per gli sportivi e per chi cerca leggerezza senza rinunciare al gusto. Al momento di cucinarlo è necessario avere alcune semplici accortezze. Come prima cosa evita di lavarlo sotto l'acqua per non diffondere i batteri, per eliminarli in modo sicuro tamponalo invece con carta da cucina e cuocilo almeno 15 minuti. Se vuoi portare in tavola un pollo succoso, morbido e ricco di sapore, prima della cottura lascialo marinare una mezzora in olio, sale, pepe, limone, latte, salsa di soia, spezie: le possibilità sono tante e dipendono soltanto dal tuo gusto. A questo punto finalmente puoi cucinare il tuo pollo al forno o in padella. Per un risultato migliore cuocilo con tutta la pelle, che mantiene i succhi e l'umidità, assicurando una cottura perfetta. Se la pelle non è di tuo gusto o la trovi troppo grassa puoi sempre eliminarla a fine cottura.

Fresca
e golosa

Caesar salad versione light

 Preparazione 20 minuti Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **petto di pollo** 400 g
- **uova** 4 ◦ **cipolla rossa** 1
- **lattuga romana** 500 g
- **pane comune** 150 g
- **olio extravergine**
- **Grana Padano Dop**

PER LA SALSA:

- **aglio** 2 spicchi
- **yogurt bianco** 250 g
- **limone** 1 il succo
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Versa le uova in una casseruola, copri con acqua fredda e porta a ebollizione. Poi tuffa le uova e cuoci per 6 minuti. Trasferiscile in acqua fredda e lasciale raffreddare, sgusciale e tieni da parte. Taglia le foglie di la lattuga a pezzetti. Riduci la cipolla a rondelle sottili e raffreddale in acqua e ghiaccio 10 minuti. Scola gli anelli di cipolla e asciugali su un canovaccio. Riduci il pane a cubetti e saltali in una padella calda con olio e sale. Unisci l'insalata, la cipolla e i crostini. Per la salsa, versa in una ciotola lo yogurt, gli spicchi d'aglio pelati passati con lo schiaccia aglio, il succo di limone, l'olio sale e pepe. Mescola e usala per condire l'insalata. Infine cuoci i petti di pollo su una bistecchiera, facendoli grigliare dai due lati. Tagliali a listarelle e uniscili all'insalata con le uova a spicchi e scaglie di Granaß. Distribuisci la Caesar salad nei piatti.

Sarago

Economico, gustoso e sostenibile, è l'ingrediente ideale per tante squisite ricette estive

ricetta di Francesco Parravicini
foto di Anna D'Acunzo

Il pesce di stagione

Considerato da sempre un pesce povero, il sarago è invece ottimo in molte ricette: i metodi di pesca e il prezzo contenuto ne fanno un pesce amico dell'ambiente e del portafoglio. Il sarago del Mediterraneo presenta 8-9 strisce verticali più scure e una macchia nera prima delle pinne pettorali. Bisogna anche fare attenzione alla taglia del pesce, che deve essere pescato adulto: nel caso del sarago è meglio comperare quelli oltre i 18 cm di lunghezza. Dalle carni pregiate e saporite, il sarago fa parte dei pesci semigrassi come il tonno e la trota e in cucina si rivela molto versatile. Si può cuocere al forno, alla griglia o nella zuppa, è ottimo da solo, con patate o aggiunto all'insalata, come variante al più banale e meno sostenibile tonno. Meglio consumarlo fresco: le carni devono essere compatte, le branchie rosse e le scaglie lucenti, l' occhio vivo e trasparente e l'odore sottile e non troppo intenso.

Al forno rapido e delizioso

Filetti con zucchine e pomodorini gialli

 Preparazione 15 min

 Cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **filetti di sarago** 4 da circa 150 g l'uno
- **pomodorini gialli** 200 g
- **zucchine** 150 g
- **scalogno** 1
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia le zucchine a rondelle sottilissime utilizzando una mandolina. Fai appassire lo scalogno tritato in una padella ampia con un filo d'olio, aggiungi i pomodorini e rosolali per 3-4 minuti, mescolando, quindi regola di sale. Sciacqua i filetti di sarago e asciugali con carta assorbente da cucina. Condiscili con poco sale e pepe e spennellali con un velo d'olio. Disponili dalla parte della pelle in una padella antiaderente ben calda e rosolali per 1 minuto, poi ripeti dall'altro lato. Trasferiscili in una teglia leggermente unta e coprili con le fettine di zucchine, disponendole in file ordinate. Disponici intorno i pomodorini e termina la cottura in forno già caldo a 180° per circa 8 minuti. Servi i filetti di sarago ben caldi.

Branzino in crosta di patate
Pela e taglia a fettine sottili 350 g di patate piccole, tuffale in acqua bollente salata e cuocile per circa 8 minuti. Condisci con sale e pepe 4 filetti di branzino, disponi sopra le fettine sfalsate come scaglie, sala e pepa, irrora con un filo d'olio e cuoci in forno già caldo a 200° per 20 minuti, finché saranno dorate.

Caciocavallo

Formaggio stagionato a pasta filata, tipico delle regioni del Mezzogiorno dove si produce rigorosamente a mano. Prodotto antichissimo che arricchisce di sapore ogni preparazione

La pasta filata più amata

Formaggio stagionato a pasta filata tipicamente prodotto con latte vaccino è il più diffuso nelle regioni del Mezzogiorno. In particolare: Basilicata, Calabria, Molise, Puglia, Campania e Sicilia. Nella zona del Gargano si produce con il latte di vacche Podoliche; nella Sila abbiamo il Caciocavallo Silano Dop; un'altra Dop è il formaggio Ragusano ricavato dal latte di vacche Modicane, ha un gusto lievemente piccante ed è l'unico ad avere una forma rettangolare. La stagionatura varia da 3 - 4 mesi fino a 1 anno. Versatile in cucina è ottimo da solo e perfetto per torte salate, pizze, pasta e risotti, perché fonde con il calore e si amalgama bene con gli altri ingredienti. Il suo curioso nome deriva probabilmente dall'uso di appendere le forme fresche legate a coppie a cavallo di una trave per farle stagionare.

Subito pronti

Bocconcini di melanzane con prosciutto e formaggio

Preparazione
15 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **melanzane lunghe** 2
- **prosciutto crudo** 200 g
- **caciocavallo** 150 g
- **pecorino grattugiato**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci e affetta le melanzane nel senso della lunghezza. Scottale su una griglia e lascia raffreddare. Distendile quindi sopra un piano e farciscile con una fettina di prosciutto crudo, un'altra di caciocavallo e infine spolverizza con abbondante pecorino grattugiato. A questo punto arrotola ogni fetta di melanzana su se stessa e poi fissale con uno stecchino. Disponile in una teglia coperta con carta forno regola sale e pepe. Inforna a 180° per 10 minuti circa, fino a quando il formaggio si sarà sciolto completamente. Lascia intiepidire e servi i bocconcini con una dadolata di pomodori al basilico.

al supermercato

Aceto balsamico

Un condimento nobile che con poche gocce regala acidità, struttura, aroma e persistenza a ogni piatto, dal più semplice al più ricco. Quando lo scegli ricorda che più è denso e più è dolce al palato

Nobile agrodolce

Prodotto gourmet della nostra tradizione l'aceto balsamico deve l'inconfondibile aroma e le proprietà nutrizionali alle uve da cui è ricavato il mosto, all'invecchiamento in legno e ai criteri di produzione. Si produce in 3 varietà: Modena Igp e poi i più pregiati Tradizionale di Modena Dop e Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia Dop. Vediamoli in dettaglio. L'Aceto Balsamico di Modena IGP secondo disciplinare deve essere prodotto nelle province di Modena e Reggio Emilia con mosti di uve locali, cui si unisce aceto invecchiato 10 anni. Riposare almeno 2 mesi ed è consentita l'aggiunta di caramello. Il disciplinare per l'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena Dop consente uve particolari coltivate nella provincia di Modena. Poi il mosto, unico ingrediente presente, viene cotto a 80° prima della fermentazione. L'invecchiamento in botti di legno dura almeno 12 anni. Per il Dop di Reggio Emilia cambia solo la provincia di produzione delle uve (Reggio Emilia) e restano identici i processi di lavorazione, invecchiamento e il suo pregio. Questo condimento agrodolce, nato nel XVI secolo alla Corte degli Estensi, è ideale per arricchire piatti di pesce, pasta all'uovo, carni bollite e arrosto. Il Consorzio consiglia di provarlo col Parmigiano Reggiano.

Ricetta americana

Costine di maiale glassate a bassa temperatura

Preparazione
10 min+rip

Cottura
200 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **costine di manzo in una fila intera** 2 kg
- **paprika dolce** 1 cucchiaino
- **peperoncino fresco** 1
- **cumino** 1 pizzico
- **aglio** 1 spicchio
- **aceto balsamico** 2 cucchiai
- **miele** 2 cucchiai
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Trita l'aglio con il peperoncino fresco e versa il trito in una ciotola con la paprika e il cumino, aggiungi l'olio e mescola con cura. Usa quindi il composto per massaggiare le costine. Coprile con la pellicola e lasciale riposare in frigorifero per almeno 2 ore. Poi adagiale in una teglia con la parte dell'osso rivolta verso il basso, regola il sale e cuoci le costine in forno statico a 120° per 2 ore circa. Poi copri la teglia col coperchio e continua a cuocere per circa un'ora. Controlla la cottura, infilzando un coltellino tra due costine; se entra facilmente, la carne è pronta. A parte, unisci il miele e l'aceto balsamico in una ciotolina e mescola per amalgamare. Quando le costine sono cotte, spennellale con la glassa e infornale ancora con la sola funzione grill per circa 10 minuti, fino a quando saranno glassate. Lascia riposare per 5 minuti e poi servi.

Smokey Joe Premium di Weber è il piccolo ma efficiente bbq a carbone da 37 cm, ideale per il tempo libero all'aria aperta, i picnic e le serate improvvisate.

mi Piace

MONGE

Monge Gift Hairball Gatto con salmone ed erba gatta

Monge Gift Hairball con salmone ed erba gatta è un alimento complementare per gatti adulti. Specificatamente sviluppato per il benessere del tuo gatto grazie all'esterno croccante a supporto dell'igiene dentale e un morbido ripieno all'erba gatta per favorire la fisiologica espulsione dei boli di pelo. Prodotto formulato senza cereali e con salmone per un'appetibilità e digeribilità ottimale. La formulazione è arricchita con taurina per il supporto alla visione e al normale funzionamento cardiaco e con vitamine per la vitalità quotidiana. L'inclusione di ingredienti funzionali come l'erba gatta per l'espulsione dei boli di pelo intestinali, il lievito di birra per le difese immunitarie e l'olio di salmone fonte di acidi grassi omega-3, è frutto della ricerca Made in Italy. Senza conservanti artificiali e zuccheri aggiunti.

ZAFFERANO LEPROTTO

Happy B-Day Zafferano Leprotto! 60 candeline di allegria e bontà

La sua storia inizia nel 1963 quando Mauro Bonetti e Sergio Mangini introdussero in un mercato con competitor affermati, lo zafferano con il livello qualitativo più alto che i consumatori avessero mai provato a un prezzo maggiore rispetto agli altri, per garantire la qualità superiore. Oggi come allora grazie all'esclusivo laboratorio di analisi e ricerca interno, a guidare l'azienda è l'attenzione in ogni fase della lavorazione. Tutto inizia dalla materia prima che viene selezionata tra le migliori partite di zafferano. Si passa alle tecniche di lavorazione tra le più innovative sul mercato e al confezionamento, nello speciale incarto che garantisce un prodotto dal sapore deciso e dal profumo intenso.

EUROSPIN

Caserecce

Amo Essere Eccellente, la linea di prodotti Eurospin dedicata alle eccellenze gastronomiche. Prodotti di alta qualità, molti dei quali DOP e IGP, nati per soddisfare i bisogni dei consumatori più esigenti. Amo Essere Eccellente comprende una pregiata selezione di prodotti tutti da provare, come la pasta di Gragnano IGP. Qui un esempio, le caserecce, pasta di semola di grano duro trafilata al bronzo.

BAUER

Dado Vegetale Bauer con olio extra vergine di oliva

Pensato per chi ama la bontà e l'attenzione per il dettaglio, il Dado Vegetale Bauer con olio extra vergine di oliva è preparato con ortaggi di prima scelta. Il pratico cubetto è la soluzione ideale per preparare un brodo vegetale da assaporare in purezza, per squisiti primi piatti o anche per secondi di pesce e di carne. È senza glutine e senza lattosio. www.bauer.it.

MOCERINO

Mocerino Frutta Secca porta in tavola gusto e benessere

Una varietà di prodotti dal sapore inconfondibile, sintesi di tradizione e innovazione. La frutta secca Mocerino è icona di gusto e benessere, la scelta di chi ama trascorrere momenti di piacere, ingrediente ideale per le preparazioni in cucina. Da un'accurata selezione di materie prime nascono una serie di bontà: frutta secca e disidratata, con guscio o senza, ricoperta al cioccolato e pralinata, farine e granelle: ce n'è per tutti i gusti, in tantissime tipologie di formato.
Dalla tostatura alla salatura, fino al confezionamento, ogni fase viene controllata con cura per far sì che i prodotti siano sempre sicuri e genuini, in pieno stile Mocerino Frutta Secca.

TREVALLI COOPERLAT

Trevalli presenta il latte Viviforte, più calcio e proteine, senza grassi e lattosio

Trevalli presenta il Latte VIVIFORTE TREVALLI SENZA LATTOSIO, un latte con il 50% di proteine ed il 30% di calcio in più rispetto al latte tradizionale, senza grassi e 100% italiano. Il Latte VIVIFORTE, grazie alle sue proprietà, contribuisce alla crescita e al mantenimento della massa muscolare e facilita l'assorbimento del calcio. Ideale per gli sportivi e per tutti coloro che vogliono mantenere uno stile di vita sano ed equilibrato.
TREVALLI SENZA LATTOSIO è la linea di prodotti ideale per chi è intollerante al lattosio e per chi vuole godersi la bontà di latte, panna, besciamella, mozzarella e yogurt in tutta leggerezza!
Una linea completa, senza glutine e senza conservanti.
www.senzalattosiotrevalli.it.

RECLA

L'inconfondibile Würstel Servelade di Recla il "Delicato" per eccellenza

Recla - storica realtà altoatesina produttrice dell'originale Speck Alto Adige IGP – consiglia il würstel Servelade dalla forma robusta, il gusto delicato e versatile in cucina. I würstel Servelade di Recla sono specialità che si distinguono per l'eccezionale qualità degli ingredienti naturali utilizzati, grazie alla passione dei mastri macellai che li selezionano con cura facendoli risultare così appetitosi. Carne di puro suino, con spezie e aromi naturali, leggermente affumicata con legno di faggio: questo il segreto della ricetta altoatesina di famiglia, sinonimo di qualità e autenticità. Senza polifosfati, glutammati, glutine e lattosio.

MEGGLE

Burro Fiore Bavarese

Il miglior latte, la lavorazione per centrifuga della panna fresca, oltre 130 anni di storia e l'attenzione per l'ambiente in cui operiamo ci permettono di garantire oggi come allora la qualità del burro Meggle. Il burro Fiore Bavarese nasce dal sapere centenario della famiglia Meggle che da sempre lavora per centrifuga la panna fresca del latte, per questo si definisce il burro tradizionale. Il Fiore Bavarese è incredibilmente cremoso, dal colore giallo paglierino e dal sapore intenso. Ideale spalmato su una fetta di pane e come ingrediente in ricette dolci e salate. Scopri di più su www.meggle.it.

Semifreddo alle amarene

Morbido pan di Spagna al cacao, ricca crema pasticcera al cioccolato, frutta dolce e colorata: sono gli ingredienti di un dolce di successo

foto di Michele Tabozzi

Deliziose amarene

Preparazione
40 min+rip

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

PER IL PAN DI SPAGNA AL CACAO

- **uova** 6 tuorli
- **uova** 3 intere
- **zucchero** 170 g
- **burro** 50 g + quello per lo stampo
- **farina** 120 g + quella per lo stampo
- **fecola** 30 g
- **cacao amaro in polvere** 20 g
- **sale**

PER LA FARCITURA

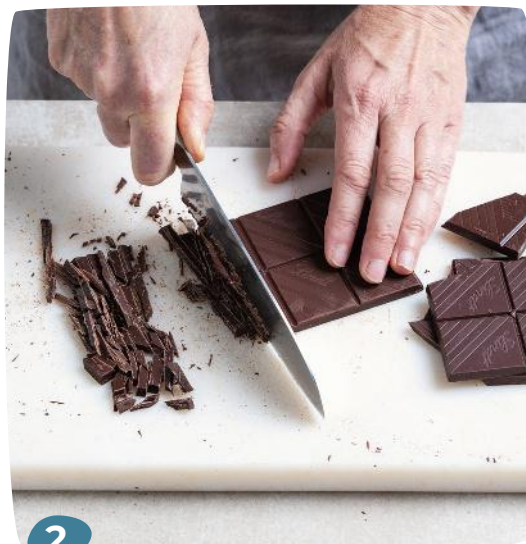
- **cioccolato al 50% di cacao** 180 g
- **latte** 150 ml
- **panna fresca** 190 ml
- **uova** 4 tuorli
- **zucchero** 60 g
- **amido di mais** 10 g
- **amido di riso** 10 g
- **amarene sciroppate sgocciolate** 120 g

PER LA GUARNIZIONE

- **panna fresca** 250 ml
- **zucchero a velo** 2 cucchiai rasi
- **kirsch** 1 cucchiaio
- **ciliegie** 150 g

1

Per il pan di Spagna

Versa le uova e i tuorli in una ciotola con lo zucchero e scalda a bagnomaria, intanto monta con le fruste per ottenere un composto spumoso. Fondi il burro e amalgamane 3-4 cucchiai al composto di uova. Versa a pioggia la farina setacciata con fecola e cacao, unisci il burro rimasto e distribuisci in 2 stampi a cerniera da 24 cm. Informa a 200° per 18-20 minuti.

2

Prepara la farcitura

Trita il cioccolato. Porta a bollore il latte con 40 ml di panna. Intanto monta i tuorli con lo zucchero; incorpora l'amido di riso e di mais, setacciandoli e versa nel pentolino con latte e panna in ebollizione. Mescola con una frusta e, quando la crema inizierà ad addensarsi, togli dal fuoco e lascia intiepidire.

3

Unisci il cioccolato

Sciogli a bagnomaria il cioccolato tritato, aggiungilo quindi alla crema pasticcera tiepida mescolando con cura per amalgamare. A questo punto, monta la panna rimasta con uno sbattitore elettrico e poi incorporala alla crema pasticcera al cioccolato con movimenti delicati dal basso verso l'alto per non smontarla.

4

Forma la base

Sistema un primo disco di pan di Spagna all'interno di un anello regolabile foderato con una striscia di acetato. Poi distribuisci sopra la mousse al cioccolato lavorando con una spatola per stenderla in modo omogeneo.

5

Completa e chiudi

Aggiungi ora le amarene sciroppate disponendole in modo che affondino nello strato di mousse al cioccolato. Copri tutto con il secondo disco di pan di Spagna e lascia solidificare nel freezer per almeno 6 ore.

6

Decora

Per guarnire: monta la panna a neve ben ferma con laiuto di uno sbattitore elettrico. Poi aggiungi lo zucchero a velo e il kirsch. Distribuiscila sopra il semifreddo e completa con le ciliegie.

Budino di ricotta

Preparazione
25 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI
- **ricotta romana** 600 g
- **zucchero semolato** 150 g
- **uova** 5 ◦ **farina** 50 g
- **pinoli** 50 g ◦ **uvetta** 50 g
- **canditi di cedro e arancia a cubetti** 100 g ◦ **rum** 50 ml
- **zucchero a velo** 1 cucchiaio
- **limone bio** 1
- **cannella** 1 pizzico
- **burro e farina** per lo stampo

Un dessert soffice, delicato e facile da preparare. Divertiti ad arricchirlo di volta in volta con ingredienti differenti, alternando canditi, scagliette di cioccolato e frutta secca.

foto di Thelma&Louise

1

Bagna l’uvetta

Immergi l’uvetta in una ciotola colma d’acqua fredda. Sguscia le uova separando i tuorli e gli albumi. Setaccia la ricotta: mettila in un colino e poi appoggia il colino sopra una ciotola capiente, quindi schiaccia delicatamente la ricotta con una spatola.

2

Prepara la ricotta

Unisci alla ricotta i tuorli, lo zucchero, i canditi, la scorza grattugiata del limone, il rum e la farina setacciata. Poi anche i pinoli e l’uvetta strizzata.

3

Fai la crema

Monta gli albumi a neve ferma e incorporali alla crema di ricotta delicatamente, lavorando dal basso verso l’alto con una spatola morbida.

4

Cuoci il budino...

Versa il composto in uno stampo da budino della capacità di 2 litri ben imburrato e infarinato. Coprilo con un foglio di alluminio e cuocilo nel forno caldo a 160° per 40 minuti. Lascialo raffreddare e poi immergi lo stampo in una ciotola colma d’acqua tiepida per qualche istante.

5

... e sformalo

Subito dopo sforma il budino capovolgendolo in un piatto. Mescola lo zucchero a velo con la cannella e usa la miscela per spolverizzare il dolce.

Per un gusto intenso prepara il budino con 300 g di ricotta e 300 g di mascarpone. In ogni caso prova i prodotti di Brimi, tutti realizzati con il latte 100% dell’Alto Adige senza OGM.

bagnomaria

La cottura a bagnomaria consiste nell’adagiare il recipiente col cibo in un altro più grande con dentro acqua calda sufficiente per coprire i 2/3 del contenitore dei cibi, non di più, altrimenti rischia di entrare in contatto con gli alimenti. È una cottura indicata per le preparazioni più delicate, come le creme, e per scaldare e tenere in caldo le pietanze, infatti garantisce che la temperatura dei cibi aumenti in modo molto uniforme e delicato.

Tecniche di cottura

Pentola a pressione

Spezzatino di vitello ai peperoni

Un metodo di cottura molto apprezzato perché preserva aromi, consistenze e proprietà degli alimenti. E taglia i tempi

foto di Mauro Padula

Prepara le verdure

Lava i peperoni, privali del picciolo, elimina semi e le nervature interne, tagliali prima a falde e poi a listarelle. Lava anche il prezzemolo, asciugalo e trita le foglie.

la cottura **tradizionale**

In un tegame fai rosolare la carne come spiegato sopra, poi versa l'acqua, chiudi con il coperchio e fai cuocere per 45 minuti, a fuoco bassissimo, aggiungendo i peperoni dopo i primi 30 minuti.

Rosola la carne

2

Fai colorire i cubotti di carne nella pentola a pressione aperta con 4 cucchiai d'olio e lo spicchio d'aglio spellato. Aggiungi sale e pepe. Quando la carne sarà ben dorata su tutti i lati, bagna con 1/2 bicchiere di vino, alza quindi la fiamma e fallo evaporare del tutto.

Preparazione
15 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI

- **spezzatino di vitello** 800 g
- **peperoni rossi e gialli** 200 g
- **pomodori pelati** 200 g
- **vino bianco**
- **aglio** 1 spicchio
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Porta a cottura

3

Elimina l'aglio, unisci le listarelle di peperoni e i pelati spezzettati con una forchetta, poi bagna la preparazione con un bicchiere d'acqua calda. Chiudi la pentola, all'inizio del sibilo abbassa la fiamma e lascia cuocere per 15 minuti. Spegni il fuoco e fai sfogare il vapore, apri la pentola e regola sale e pepe. Distribuisci lo spezzatino nei piatti individuali cosparso di prezzemolo tritato. Servi a piacere con fette di pane rustico irrorate con un po' d'olio.

Tortillas di farina

Serata messicana

Lievitati e streetfood

INGREDIENTI PER 5 TORTILLAS

- **farina 00** 250 g
- **acqua** 120 g (tiepida)
- **olio di semi di arachide** 30 g
- **sale fino** 5 g

Per preparare le tortillas di farina versa l'acqua tiepida e l'olio in una ciotola ed emulsiona con una frusta, poi aggiungi il sale e mescola ancora per scioglierlo completamente. Versa la farina in una ciotola a parte e unisci il liquido a poco a poco, amalgamandolo con le mani.

Trasferisci il composto sulla spianatoia e continua a impastare fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea; ci vorranno circa 5 minuti. Avvolgi il panetto nella pellicola e lascia riposare in frigorifero per 30 minuti.

Trascorso il tempo di riposo dividi il panetto in 5 porzioni da 80 g l'una. Stendi ogni pezzetto con il mattarello sulla spianatoia leggermente infarinata fino a formare un disco molto sottile del diametro di almeno 18 centimetri. Man mano che stendi i dischi abbi cura di tenere il resto dell'impasto avvolto nella pellicola per non farlo seccare.

Mentre stendi l'impasto fai scaldare molto bene una padella in ghisa (o antiaderente, in alternativa). Una volta calda adagia all'interno la prima tortilla e cuoci per circa 1 minuto e mezzo da un lato e 1 minuto e mezzo dall'altro. Man mano che saranno pronte coprile con un canovaccio per evitare che si secchino. Le tue tortillas di farina sono pronte per essere servite come preferisci!

preparo e

Porto via

ricette di Michela Sassi
foto di Ciro Rota

idee in più

Cestini con funghi, crudo e verdure. Lessa 2 cucchiai di piselli 5 minuti. Trita la parte bianca di 1 cipollotto e fai rosolare 2 minuti con un filo d'olio. Unisci 400 g di funghi champignon e cuoci 10 min. Versa 80 g di panna fresca, formaggio grattugiato, 1 uovo sbattuto e i piselli, mescola e fai raffreddare. Usa il composto per farcire i quadrati di sfoglia e inforna.

Fagottini di sfoglia con spinaci e formaggi

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 17 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **pasta sfoglia** 1 confezione rettangolare
- **Parmigiano Reggiano Dop** 2 cucchiai
- **uova** 2
- **spinaci** 300 g
- **ricotta** 200 g
- **provola** 4 fettine
- **aglio** 1 spicchio
- **latte** 2 cucchiai
- **olio extravergine**
- **sale**

Lava e asciuga gli spinaci. In una padella con un filo d'olio fai colorire l'aglio, unisci gli spinaci, saltali 5 minuti e tritali con un coltello. Versa la ricotta in una ciotola a parte e lavora con una forchetta per ridurla a crema. Versa gli spinaci, l'uovo, il Parmigiano grattugiato, e mescola per amalgamare.
Stendi la sfoglia sul piano di lavoro tenendo sotto la carta forno in dotazione e ricava 8 quadrati di circa 12 cm di lato.
Trasferisci sulla placca e bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta. Distribuisci il composto di spinaci e ricotta e copri con un pezzetto di provola. Chiudi i fagottini ripiegando i 4 angoli verso l'interno e infine spennella i bordi con poco latte freddo.
Cuoci i cestini nel forno già caldo a 200° per 12 minuti circa, fino a quando la sfoglia sarà dorata e il formaggio fuso. Togli dal forno, fai riposare per 5 minuti e servi.

Pasteis de nata (tartellette alla crema)

 Preparazione 20 min

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

- **pasta sfoglia pronta** 2 confezioni
- **panna fresca** 500 ml
- **tuorli** 8
- **farina 00** 2 cucchiai
- **zucchero** 200 g
- **limone** 1 bio
- **zucchero a velo**
- **sale**

Monta in una ciotola i tuorli con lo zucchero e 1 pizzico di sale, unisci la farina e la scorza di limone grattugiata, poi diluisci con la panna calda. Trasferisci il composto in una casseruola dal fondo spesso e cuoci a fuoco basso, mescolando per 10 minuti, finché la crema è densa.
Stendi le due sfoglie sul piano di lavoro e sovrapponile, poi arrotolale e tagliale a fettine di circa 2 cm di spessore. Trasferiscile in uno stampo da mini muffin, con 12 incavi e stendile con i pollici in modo da foderarli completamente.
Versa la crema a cucchiaiate negli stampini e cuoci le tartellette in forno a 200° per 20-22 minuti, finché la superficie è dorata. Lascia raffreddare, sforma i tortini e servili con lo zucchero a velo.

Tartellette al cocco e lime curd
Monta in un pentolino 1 uovo intero e 1 tuorlo con 70 g di zucchero, poi unisci 50 g di burro fuso, la scorza grattugiata di 1 lime e il succo di 1 lime a cui avrai aggiunto acqua fino a ottenere 50 ml di volume. Cuoci la crema a bagnomaria, mescolando finché si addensa. Impasta in una ciotola 1 albume con 80 g di cocco disidratato, poi fodera con il composto 12 mini stampini di silicone di 3-4 cm di diametro, schiacciandolo bene su fondo e lungo i bordi. Cuocili nel forno già caldo a 180° per 15-20 minuti, finché sono dorati. Lasciali raffreddare su una gratella. Farcisci le tartellette con il lime curd e servi con lamponi.

preparo e

Congelo

foto di Antonio Bagnano
ricette di Michela Sassi

con il topping al cioccolato

Goloso e apprezzato da tutti il topping al cioccolato si prepara in un attimo senza gelatina. Prepara quindi la cheesecake come nella ricetta qui sotto e raffredda in frigo. Intanto, scalda 150 g di panna fresca e unisci 200 g di cioccolato fondente spezzettato, lavorando con una frusta per scioglierlo. Lascia raffreddare e spalma il topping sulla torta.

Cheesecake con gelée ai lamponi

 Preparazione 20 min+rip Cottura 7 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM

PER LA BASE
- **biscotti secchi** 200 g
- **burro** 100 g

PER LA CREMA
- **ricotta** 250 g
- **panna fresca** 500 ml
- **gelatina** 15 g
- **limone bio** 1
- **zucchero a velo** 180 g
- **sale**

PER LA GELÉE
- **lamponi** 220 g
- **zucchero a velo** 100 g
- **amido di mais** 20 g

Per la base trita i biscotti nel mixer col burro ammorbidito, versa il composto in uno stampo a cerniera da 22 cm, poi livellalo e raffredda in frigo 30 minuti.
Per la crema metti a bagno la gelatina in acqua fredda, scioglila in 100 ml di panna calda e fai intiepidire. Lavora in una ciotola la ricotta con lo zucchero, la scorza di limone grattugiata e 1 pizzico di sale fino a ottenere una crema, poi unisci la gelatina. Monta la panna rimasta ben fredda e uniscila, poca per volta alla ricotta mescolando. Versa la crema sulla base della cheesecake e livellala con una spatola. Raffredda in frigorifero.
Per la gelée cuoci i lamponi con lo zucchero, mescolando per 5 minuti. Filtra la salsa, trasferiscila in un pentolino, unisci l'amido sciolto in 80 ml d'acqua fredda e fai addensare a fiamma media 3 minuti. Spalma la gelée fredda sulla torta e falla raffreddare in frigo per 3 ore. Poi, senza toglierla dallo stampo, mettila in freezer per 1 ora. Estraila dallo stampo, trasferiscila su un vassoio foderato con pellicola, coprila prima con altra pellicola e poi con l'alluminio. Conserva in freezer per 2 mesi. Al momento di servire decora con la frutta fresca a pezzetti.

1 Tigelle alla croque Madame

Preparazione 5 minuti

Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **tigelle pronte** 8
- **prosciutto cotto** 100 g a fette
- **gruyère** 80 g
- **uova** 8
- **burro**
- **rosmarino**
- **aceto bianco** 1 cucchiaio
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Per le uova, scalda 1 litro d'acqua con l'aceto e 2 cucchiaini di sale. Sguscia 1 uovo su un piattino, gira l'acqua col cucchiaio per creare un mulinello e fai scivolare al centro l'uovo, poi abbassa al minimo. Raccogli l'albume intorno al tuorlo con il mestolo forato e cuoci per 3 minuti, quindi sgocciolalo su carta assorbente. Procedi allo stesso modo per le altre uova. Taglia intanto a metà le tigelle, spalma le basi con poco burro,suddividi il formaggio, aggiungi le fettine di prosciutto, copri con le altre metà e cuocile sotto il grill per 2-3 minuti. Aggiungici sopra le uova e servi con ciuffi di rosmarino e pepe.

Croque Monsieur
Taglia a metà 8 tigelle, spalmale con un velo di senape, poi disponi una fettina di gruyère e una di prosciutto cotto, copri con le metà rimaste e cuoci sotto il grill per 2-3 minuti. Spalma le tigelle con un velo di besciamella, spolverizzale con gruyère grattugiato, e passale sotto il grill ancora per 1 minuto.

Pesce gourmand

2 Crocchette di baccalà con crema di ceci e aioli

Preparazione 15 minuti

Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **baccalà dissalato** 300 g
- **uova** 3 o **latte** 100 ml
- **farina 00** o **olio di semi**
- **pangrattato** o **sale** o **pepe**

Per la crema:
- **ceci cotti** 120 g o **aceto**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **aioli pronta per decorare**

Preparazione. Sciacqua il baccalà e passalo al mixer con 2 uova, il latte, 80 g di farina e frulla per ottenere un composto denso ma morbido, unendo ancora un po' di farina se è troppo molle, poi regola di sale e pepe. Forma con le mani inumidite circa 16 polpettine ovali, passale prima nella farina, poi nell'uovo rimasto sbattuto, quindi nel pangrattato e friggile, poche per volta, in abbondante olio di semi finché sono dorate. Frulla intanto i ceci scaldati con un cucchiaio d'aceto, poco olio e un pizzico di sale e forma dei motivi sui piatti. Aggiungi le crocchette e ciuffetti di salsa aioli, poi decora con germogli e servi.

Crocchette di patate
Lessa 500 g di patate, sbucciale e passale allo schiacciapatate. Unisci al purè 1 tuorlo, 80 g di grana grattugiato, noce moscata, sale e pepe. Prepara tante polpette cilindriche e passale prima nell'uovo rimasto sbattuto e poi nel pangrattato. Friggile in abbondante olio di semi ben caldo, scolale su carta assorbente e servile subito ben calde.

3

Millefoglie fredda di zucchine marinate

Preparazione 30 minuti + rip
Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine** 12 da 100 g l'una
- **carote** 3
- **basilico** 1 mazzetto
- **pomodorini** 12
- **cipolla bianca** 1
- **pomodorini** 8
- **zucchero**
- **aglio** 1 spicchio o **aceto**
- **pangrattato tostato**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Taglia 8 zucchine a fettine sottilissime nel senso della lunghezza, coprile con abbondante sale e zucchero e fai riposare per almeno 6 ore, meglio ancora per una notte. Sciacquale e asciugale, irrorale con aceto bollente e lasciale riposare per 20 minuti, poi scolale e asciugale. Intanto, trita la cipolla e rosolala in una padella ampia per 2-3 minuti con un filo d'olio, poi unisci le zucchine tagliate a pezzettini e le carote grattugiate e cuoci a fiamma media per 4-5 minuti, quindi regola di sale. Lascia raffreddare e unisci i pomodorini tagliati a pezzettini. Disponi 4 fettine di zucchine su ogni piatto, aggiungi un po' di verdure miste, basilico spezzettato e pangrattato, copri con altre 4 fette, ancora verdure miste, quindi completa con le fettine rimaste. Irrrora con un filo d'olio, decora con foglie di basilico e pangrattato. Servi a temperatura ambiente.

4

Tian provenzale di verdure al timo

Preparazione 20 min
Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine** 3 grandi
- **melanzane lunghe** 3
- **peperone giallo** 1
- **peperone rosso** 1
- **cipolle rosse** 2
- **timo** 2 rametti
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Rosola in una padella le cipolle affettate e l'aglio con 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale finché sono morbide. Sala, pepa e versa in una teglia rotonda da 22-24 cm di diametro. Disponici sopra le zucchine, le melanzane e i peperoni tagliati a fettine e a striscioline, alternandoli in modo regolare, fino a esaurirli. Sala, pepa, irrora con un filo d'olio e decora con il timo. Cuoci il tian in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti, finché le verdure sono morbide. Sforna e servi tiepido o freddo.

Teglia patate e porcini
Scongela leggermente 800 g di funghi misti. Sbuccia 600 g di patate e tagliale a fette sottili. Forma uno strato di patate una teglia da 22 cm, sala, pepa e spolverizza con prezzemolo tritato, formaggio grattugiato, poi aggiungi uno strato di funghi. Prosegui a strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con i funghi, spolverizza con formaggio e pangrattato e cuoci in forno già caldo a 180° per 45 minuti.

Paillard al vino passito con crema di patate

 Preparazione 30 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **bistecche di manzo** 4 da circa 150 g ciascuna
- **vino passito** 150 g
- **panna fresca** 150 ml
- **patate** 400 g
- **aglio** 1 spicchio
- **curcuma o curry** 1 cucchiaio
- **erba cipollina** ○ **burro** 40 g
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sbuccia le patate, tagliale a dadini e lessale in acqua bollente salata per circa 15-20 minuti. Poi scolale e passale allo schiaccia patate. Incorpora la panna bollente in cui avrai sciolto la curcuma, mescolando bene, regola di sale e pepe, unisci l'erba cipollina tagliuzzata e tieni in caldo. Scalda il burro in una padella ampia, aggiungi le bistecche e rosolale brevemente dai due lati, poi sala e sfuma con il vino, lasciandolo evaporare a fiamma vivace. Servi subito le bistecche con la crema di patate.

Melanzane al funghetto
Sbuccia 700 g di melanzane lunghe, tagliale a pezzetti, spolverizzale con un pizzico di sale e lascia riposare 20 minuti. Rosola in una padella ampia 1 spicchio d'aglio tritato con 3-4 cucchiai d'olio, aggiungi le melanzane ben sgocciolate e cuocile a fuoco medio, mescolando spesso, per 8-10 minuti, finché sono morbide. Incorpora abbondante prezzemolo tritato e servi subito.

Flan di piselli su mousse di parmigiano e nocciole

 Preparazione 30 minuti Cottura 58 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **piselli** 350 g, sgranati o gelo
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 250 g
- **uova** 3
- **latte** 150 ml
- **amido di mais** 50 g
- **nocciole** 30 g
- **noce moscata**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Tuffa i piselli in acqua bollente salata e cuocili per 8 minuti. Scolali, passali sotto acqua fredda, poi mettili ad asciugare su carta assorbente da cucina. Versali nel recipiente del mixer a immersione, unisci le uova, l'amido di mais diluito con il latte freddo, un'abbondante macinata di pepe, noce moscata grattugiata e 2 pizzichi di sale. Frulla fino a ottenere un composto morbido, poi incorpora 50 g di Parmigiano e, se il composto è troppo denso, ancora poco latte. Suddividi il composto in 6 stampini unti e cuocili a bagnomaria in forno già caldo a 180° per circa 50 minuti. Sforna e fai intiepidire. Nel frattempo, per la mousse, monta il Parmigiano rimasto (200 g) con 4 cucchiai d'acqua molto calda e pepe a piacere, fino a ottenere una crema densa. Incorpora le nocciole tritate grossolanamente e servi, decorando con germogli di piselli.

7

Mini tiramisù con crema al caffè e caramello

Preparazione
30 minuti + riposo

Cottura
No

INGREDIENTI PER 6
- **mascarpone** 400 g
- **savoiardi** 200 g
- **zucchero** 100 g
- **uova** 3
- **caffè ristretto** 100 ml
- **rum** 3 cucchiai
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaio
- **caffè solubile** 2 cucchiai
- **succo di limone**
- **sale**
- **caramello pronto**
- **cialde al cacao**

Preparazione. Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi, sistemandoli in 2 ciotole. Monta i tuorli con lo zucchero, 1 pizzico di sale e 1 cucchiaio di estratto di vaniglia, finché saranno spumosi, quindi incorpora il mascarpone ben freddo e lavorato con il caffè solubile. Monta a neve gli albumi con 3 gocce di succo di limone e aggiungili alla crema, poco per volta mescolando dal basso verso l'alto. Tieni da parte 5 cucchiai di crema per decorare. Versa il caffè freddo in una ciotola col rum e intingi rapidamente metà dei savoiardi. Allineali in uno strato sul fondo di una teglia. Versa metà della crema di mascarpone e ripeti gli strati, inzuppando di nuovo i biscotti, disponendoli nella teglia e coprendo con la crema rimasta. Spolverizza con il cacao setacciato e fai riposare in frigorifero per 6 ore. Per servire, taglia il tiramisù a quadretti, decora con la crema rimasta a ciuffi, le cialde spezzettate e qualche goccia di caramello.

Dessert a effetto

8

Corona di Pavlova con gelato al mango e frutta

Preparazione
20 min+rip

Cottura
120 minuti

INGREDIENTI PER 4

Per la meringa:
- **albume** 120 g (circa 4)
- **zucchero a velo** 120 g
- **zucchero semolato** 100 g
- **amido di mais** 2 cucchiaini
- **aceto bianco** 1 cucchiaino
- **burro**
- **farina**

Per decorare:
- **panna fresca** 200 ml
- **zucchero a velo** 20 g
- **gelato al mango** 150 g
- **frutta fresca mista, kiwi, lamponi e mango a pezzi**

Preparazione. Monta gli albumi in una ciotola con la frusta elettrica, versando poco alla volta lo zucchero semolato. Poi unisci, sempre sbattendo il composto, lo zucchero a velo setacciato con l'amido di mais e l'aceto goccia a goccia, continuando ancora per 1 minuto. Fodera la placca con un foglio di carta forno, spennellalo con pochissimo burro e spolverizza di farina poi, con una tasca da pasticciere forma 4 coroncine di meringa, spremendo a ciuffetti la tasca. Cuocile in forno già caldo a 100° per 2 ore, spegni e fai raffreddare completamente le meringhe (se hai tempo, lasciale riposare per almeno 3-4 ore). Per servire, monta la panna ben fredda, poi incorpora lo zucchero a velo rimasto. Distribuisci la panna sulle coroncine a cucchiaini e completa con i pezzi di frutta.

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Luca Roffi
Michela Sassi

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Karen Huber

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Thelma&Louise
Michele Tabozzi
Mauro Padula
Ciro Rota

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 10 giugno**

Voglia di ...

Ricette fresche e delicate tutte a base di mozzarella, bufala e stracciatella

Tradizione

Le verdure ripiene si trasformano in piatto unico

Menu alla menta

Con tortillas al pesto di piselli, crocchette di olive e menta, dessert al cacao

Delizie

Dolci colorati con frutta estiva

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 9147 del 08/03/2023

Gusto
in famiglia.
Recla
WIENER
Recla
SERVELADE
Recla
MERANER
Recla
Da tre generazioni ti offriamo tutta la qualità del Südtirol
Veniamo dalla Val Venosta, tra le montagne del Südtirol. Da generazioni la nostra famiglia e la nostra terra sono una cosa unica, e così i nostri prodotti. Come i würstel, che si distinguono per l'alta qualità della carne, selezionata dalla sola coscia di puro suino, e lavorata con cura dai nostri mastri macellai.

Valori della Terra.